СӘНИДЕ ИБО
Досент

ШИРӘТЕ ДОХТЪР





„Հայաստան"

Мала санитариейә-р'онкае, йа Министьрйа Саг'ләм-хԝәйкьрьнейә р'еспублика Әрмәнистанейә Советиейә Сосиалистие

СӘҺ'ИДЕ ИБО,
досент

ШИРӘТЕ ДОХТЬР

НӘШИРӘТА «ҺАЙАСТАН»
ЕРЕВАН, 1968

Чәнд кътебед дохтьрие бь змане кӧрди салед 30-и нәшьр бунә. Әw жь змане әрмәни һатнә тәр-щьмәкърьнә.

Әва кътеба әwльнә, кӧ бь дәсти ӧлмдаре кӧрд бь змане де һатйә ньвисаре. Змане кътебе фәрьһә, һәр ширәтәк тӧ дьбежи сәрһатикә, ләма жи бь һәwас-кар те хwәндьне.

Әмә гӧманьн, кӧ кътебе нава щьмаәта мәдә баш бе qәбулкърьне.

Саиде Ибо (Ибоян)
Советы врача
(на курдском яз.)
Издательство „Айастан"
Ереван, 1968

Սաիդե Իբո (Իբոյան)
Բժշկի խորհուրդները
(քրդերեն)
«Հայաստան» հրատարակչություն
Երևան, 1968

ДӘРҺӘQА QАНУНЕД ҺИГИЕНАЕ

Дьбежьн «бәрхе че бәркӧзеда чейә». Хә-бәрнә һеләнә. Әwе йәке әм дькарьн дәрһәqа ор-ганизма мерьвда жи бежьн. Әгәр әм дьхwазьн сагләмйа мә сәррастбә, һәма зартиеда готи әм дәрһәqа we йәкеда бьфькьрьн.

Шәркарийа бона сагләмие сәр чәнд чьqла пәрәвәдьбә. Йәк жи жь wан раст qәдандьна qануне һигиенаейә.

Хәбәра «һигиена» хwәбәр иди гәлә тьшт мәра дьбежә. Һӧрӧма хwәде тәмьзйаера готнә һигиен: һәма жь wьра жи чьqьләки ӧлме дох-трие пешда һатйә, жера дьбежьн һигиена. Әв ӧлма жи дь һьндава хwәда пәрәвәдьбә сәр чәнд пара: Һигиена тӧмәри, йа хәбате, харьне, мәк-тәбе, рабун-руньштандьне, зара у зьлама. Һәр йәк жь ван сьрйа хwәда qӧльхи фькрәке дькьн, ле нета тәмамайә сәрә-әw хwәйкьрьна сагләмийа организмә.

Һәма зартиеда дәстпекьри готи qануне һәр мәрьвәкийә һигиенае бенә qәдандьне.

Wəxtə zar'a bьčuk t'əzə te dьnйa r'onьk əw dьhа zə'f kəwщa van qanunaйə.

Гəlo чьma?

Ч'ərme zar'a gəlaki tənьkə, lule hune ži navda пъrъn, wəxta zar'e wə'dəda vənakьn, щie we t'əmьznakьn, ч'ərme we dьkər'ьшə u bь əwi t'əhəri dərge organizma wana lь bər nəxwəшie vədьbə. Mikrobed kö nava п'aч'ьka, lь sər ч'erm həna wi щie kər'ьшir'a dьkəvnə höndör'e ч'erm, žь wьr ži huner'a t'əmamiйa organ-sistema dьgər'ьn u nəxwəшie peшda tinьn.

Dərhəqa xwəйkьrьna zar'ed sagləm u nəxwəш əze paшe wər'a bežьm, le əm nha vəgər'nə sər qanuned higienae hər mərьvəki.

Həma əm dəste xwə hьldьn. Mərьv wəxta dəste xwə dьnher'ə wi t'ьre əwə t'əmьzьn. Le əgər əm bь mikroskope bьnher'ьn, lь sər dəste mə bь miliona mikrob həna. Žь wana hьnək e nəxwəшienə, hьnək ži e bezьrarьn. Əved paшьn nava qör'nada hini mə bunə, mər'a bunə п'igar, həla щarna ži k'are dьdnə mə. Məsələ, höndör'e r'uvie məda mikrobək dьži, žer'a dьbežьn mikroba r'uvйaйə t'oməri. Əw r'uvie qalьnda dьži. Zьrare nadə mə. Həla, əgər dьxwazьn zanьbьn, k'are dьdə mə. Bь k'oməkdarйa we organizma məda hьnək vitamin dьxölьqьn. Vitamin ži bona bьnйat'a ə'mьr r'oləkə məzьn dьlizьn. Wəxte əw kem dьbьn щur'ə-щur'ə nəxwəшi dьkarьn peшda ben.

R'astə, əv mikrobə be zьrarə, le wəxta təйaxdaйna merьv dьkəvə, əw mər'a haйintie dьkə, nəxwəшiйa peшda tinə.

Wə dit, əwe bəre k'ar dьda mə, le hivйa qəzйake bu, wəki be səre mə, чawa dьbežьn, wəki əw ži r'abə «qəйlnoke xwə bьqəlinə».

Əv məsəla mьn bona we йəke ani, wəki əm zanьbьn mikrobe, kö sər dəste mə həna dьkarьn zйane bьdnə mə. Bona ve йəke ži goti əm dəste xwə bь sapune r'ьnd bьшon, əw ži r'ože чənd щara, ilahi, wəxta mərьv dьчə dəstave.

Dərhəqa nəйnuka. Hьnək nəйnuke xwə dьhelьn. Wan чaxa qьr'eщ bьn wanda t'op dьbə, wьra, befьtйa, mikrob ži həna. Deməkь, nəйnuke xwə žekьn. Birnəkьn, r'uйe wanda ži nəxwəшi dьkarə peшda be.

Sьvə-sьvə, wəxta mərьv sərч'ə've xwə dьшo, bina mərьva vədьbə. Le bь we йəke əm ч'ərme xwə ži t'əmьz dьkьn. R'ože u шəv, wəxta mərьv r'adьze, gьle bezə kö nav ч'ərmda həna, gələ bəz bərdьdьn, əw sər ч'ə've mə sьvax dьkьn. Sər ч'ərme mə ži qölke bьčuk həna, kö t'əvi nəfəskьшandьne dьbьn. Deməkь, əw ži tenə gьrtьne. Wəxta mərьv sərч'ə've xwə naшo ч'ərme mərьva kьшk dьbə, dьtərькə. Gələki п'ak dьbə, wəki bəri r'azane ži hərkəs sərч'ə've xwə bьшo. Bь əve йəke əwe k'arəkə məzьn bьdə xwə.

Əz wəxte bьčukbum dьчumə bər bərxa. Dйa mьn mьnr'a dьgot: «lao, gorənga xwə vaжekə, sər, ч'ə've xwə ži nəшo bəlki bərxkьnge mə kok dьbьn». Mьn ösa ži dьkьr. Mьn wəxta həvale xwə dьne dьnher'i wan ži r'ast mina mьn dьkьr Qəй tə dьgot əm həvr'a dьkətnə höщəte чьka k'i dərəng sərч'ə've xwə dьшo. R'o dьböhьrin, qьler lь sərч'ə've mə dьbu bastəq. Də,

сәре ч'ие жи ә'йнә т'ӧнәбу мә хwә теда бьнhе-р'йа. Щарәке мьн нәйнка хушка хwә жь бәр-пьшта wе дәрхьст хwә теда ньhер'и. Һәр дьране мьнә qәрqаш дьhатнә хане. Мьн хwә нас нәкьр. Сәрч'ә'ве мьн тәрьки бун, хуна гәвәз щи-щина тер'а дабу дәр. Мьн иди сәбьр нәкьр, qальбе сапуне ль сәр диwаре hешйе hьлда, бәрбь бәлә-кие львйам, мьн сәрч'ә'ве хwә бь готна wә шуштьн. Wәхте дйа мьн әз дитьм, гот:

— Пи, лао, тә чьма сәрч'ә'ве хwә шуштьн, ләма qьр'ане бәрхкьнге мә к'ок набьн, әва се салә т'ӧ дьчи бәр бәрха тъме жи пашйа hәва-лада дьльщьми. Борще стуйе мьнбә, әз тә саләкә дьне иди нәшинмә бәр бәрха.

Әз нhа wәр'а дьбежьм сәрч'ә'в нәшуштьн дьжмьна сагләмийа мәйә. Тъме сәрч'ә'ве хwә бьшон. Бьра hунә саг' у сьламәтбьн.

Хенщи wе жи, кәта нhа hе нькарьм сәр кьсә-кьсакәвьм кане сәрч'ә'в нәшуштьн бь чь тәhәри кӧкӧми сәр к'окбуна бәрха дькә.

Хӧләсә, әw нә тьштәки р'астә. Әw жь ә'мре бәре те. Әw зьрарә бона мә. Мәрьв жи пеш-бәри тьште зьрардар тъме дькә шәр'.

Шкәвта дәве мәда гәлә микроб дьжин. Вь-ра мәщалнә бь готьна wә hәнә бона микроба. Дәве мәрьва бона wана кодка жажәр'унейә. Ль сәр дьране мә жи кәвьр бәрә-бәрә р'удьнен, әw зәнг дьгрьн. Шуштьна дьранә hәрр'ожә сьве у эваре карәкә мәзьн дьдә мә. Һьм шкәвта дәве мә т'әмьз дьбә, hьм дьране мә у йа лапә фәрз әwә, кӧ әм бь wе йәке бәр эп'еще нәхwәшиед дьрана

дькьнә шәр'. Дьране кейә сагләм hәнә әwи бәхтәwарә. Wәхта дьран хьравбун т'ӧ зер', т'ӧ зив, пола у сә дәф бәрга дьране мәйә ә'сли нагрьн.

Дьране к'е хьравьн әw бь нәхwәшие дьл жи дькарьн бьк'әвьн. Ӧлмдарәки готйә «Дьране хьравбуйи дәрәщәкә wе п'еп'әлинга ә'wльнә, йа кӧ бәрбь дьл дьчә у нәхwәшие пешда тинә».

Әв хәбәрана али мә дькьн, wәки әм т'ъме дьране хwә бьшон, мьqати т'әмьзайа шкәвта дәве хwәвьн.

Ч'ә'ве мә органәкә дәлаләназькә. Әw мина шушанә, шушә жи wәхта шкәст, иди ә'йб ле дьминә. Wәрьн әм р'онайа ч'ә'ве хwә хwәйкьн. Ч'ә'ве к'е hесьр дькьн, кәр'и дьгрьн, бьра hәрә сәр дохтр, hәр әw дькарә р'аст wәр'а бежә, к'ане бь чь т'әhәри бәр wан кемасйа бькнә шәр'. Нава щмаә'та мәда мьн дәгмә мәрьв дитьнә, кӧ бәрч'ә'вка дьдьнә бәр ч'ә'ве хwә.

Гәло чьма ӧсанә? Дьбә р'онайа ч'ә'ве т'әмама т'амә, кемасие wе т'ӧнәнә?

На. Хер. Гәлә мәрьв hәнә, кӧ дур набиньн, шәвкорьн, ле бәрч'ә'вка хwәр'а п'әйда накьн. Әв йәк, бь т'әг'мина мьн, жь wе йәке пешда те, кӧ hьнәк шәрм дькьн бәрч'ә'вка бьднә бәр ч'ә'ве хwә. Әв тьштәки нәт'ейә. Бьра hәр кәс бир нә-кә, әгәр кемасие р'онайа ч'ә'ве wи hәнә, бәрч'ә'вк hәр комәке дькарә бьдә wан. Ед кӧ әве йәке кәсаб hьлнадьн зьраре дьгhиннә хwә.

Әз щарәке лексйа професорәки нәхwәшие ч'ә'вада ль Москвае р'уньштбум. Мерьк хwәш дьхwәнд. Щарәке әз сәр мьле хwә вәгәр'йам чь

бьвиньм,—п'ае хwəндк'арайи п'ьре бәрч'əвк данә бәр ч'əве хwə. Wəхте орт'әдәрсе әз незики професор бум, мьн же пьрси:—Ббахшиньн, хwəндк'аре wə чьма әwqас бь бәрч'әвкьн? Баwар бькә ронайа ч'әве wанә сьстә, әре?

— Ле хwə бәрч'əвка сәва хәмле наднә бәр ч'əве хwə,—әw бәшьри у жь мьн wa пьрси:

— Ле бал wə чаwанә? Бәрч'əвкә кемьн, әре?—Мьн гот, wəки хwəндк'аре мә т'әк-т'әкана бәрч'әвка дьдьнә бәр ч'әве хwə.

— Wəки ӧсанә,—әwи гот,—дохтре ч'әва ль бал wə п'ак нахәбьтьн. Әw щмаә'те нькарьн бьднә баwаркьрьне к'ане к'ара бәрч'әвка чьqаси мәзьнә. Дохтре ч'әва данә кьвше, wəки кемасиед ронайа ч'әва кәму wəлатада жи һәнә. Бал wə жи, әзи баwарьм, ә'сә һәнә.

Әз вәгәрйамә Ереване. Бәхтра wан рожа кафедра института мәйә нәхwəшие ч'әва хwəндк'аре мә дьнһерин. Р'уки кәт, кӧ кемасие дитьне бал мә жи дәвдәви е Москваенә.

Хӧләсә, һәвално, бирнәкьн, бона qәнщкьрьна ронайа ч'әве wə бәрч'әвк wəра п'игарнә мәзьньн.

Әз wəхта нәхwиеда дохтр бум, колхозванәк һатә бал мьн у дьгазьни, кӧ льнге wи аwqаси хwидьдьн мәфәра wи бьринә, паизбә, звьстанбә, кәсав йәкә.

Гәлә мәрьв газьне ӧса дькьн. Льнге т'әмама жи хwидьдьн, ле е һьнәка аwqаси кемьн, кӧ әw тедәрнахьн. Готи льнге хwə тьме бьшон. Ава формалинейә 2%-е у т'оза кьлсе лехьн.

Паше жи соле фьрә тенә п'е хwə, льнге хwə qәwин гьренәдьн, qәп'әщә нәкьн.

Т'әмьзбуна дор у бәре мә карәкә һелә дьгһинә сагләмйа организме.

Мале хwə т'әмьз хwəйкьн, п'әнщәра роже чәнд щара вәкьн, ле бьһаре у һавине бьра тьме вәкьрибьн. Бьхәбьтьн, wəки мале wə бинфьрә бьн.

Әз wəхте дьчьмә гӧнда кәта нһа жи дьбиньм, кӧ һьнә qануне һигиенаейә рабун-руныштандьне тенә т'әрьбандьне.

Шькьр т'әмам жи нһа хwəра мале т'әзә чедькьн, йане жи иди чекьрьнә. Ле кәмасие wанә п'ьрьн. Мәсәлә, гома кәйwин бәр дери чедькьн, басме пеш малева родькьн, т'әпка дор у бәре мале дькӧтьн, кәрма, qәлаха сәргина незик щьдьдьн. Ло, һьла щарана жи дәре гоме һӧндӧре малданә. Ч'еләке малда гьредьдьн у гәлә тьштед дьн.

Әв кьрана, бефьтйа, жь ә'дәте бәре тен. Тен у зьраре дьднә сагләмйа мә.

Бәре ә'wльн кәйwанәт дькарә бьвә сәркан-йа гәлә нәхwəшийа (бруселйоз, туберкулйоз, кӧла Сибире, дәбах, эхинококк, финоз, ботулизм у ед дьне) бона ә'исанәт.

Хенщи ве йәке, бин у бӧхса кәйwанәт, йа п'ейн, сәргина әw мала т'әзәчекьрийә шуштимушти бәтрәнг дькьн.

Ле мәһед һавине? Мәһе һавине жи басмә, гом, т'әпьк, п'әйн дьбьнә wәргәнә һелә бона

меша. Р'аст дьбә, wәки әз бежьм әw дьбьнә мешханә.

А ләма жи wәхта мале т'әзә чедькьн бәре бьфькьрьн, к'ане гоме кöбә, дәвәдур, басмә, т'әпьк кедәребьн.

Паше дәрһәqа ньвинада. Мьнр'а гьликьрьнә, wәки бәре нава кöрдада һәр мәрьве дәwләти ль сәр дошәка р'азанә. Э, дәwләти жи, һун заньн, зә'ф нинбунә. Пае щмаә'тейи п'ьр'е сәр кöлава р'азанә, ле дьбежьн льнефе т'әмама жи һәбунә.

Нә дәрәwә, нә жи дьзйанә, нһа ньвине т'әва жи һәнә. Ле к'ор'фәлаqиер'а вьра жи кемаси һәнә.

Нһа п'айе wе мале гәләки дьдьн р'уйе дошәке ке т'уклинә, qәдифәнә, р'уйе орхане к'е qöт'ни, qәнаwьзьн. Ле дһа п'ак дьбу, wәки р'уйе дошәка әштьрхан буйа, р'уйе орхана чит ластик у ластик т'әк малда сьпичал жи һәбуна. Лазьмә мәрьв qәдре мала öса дһа гәләки бьгрә.

Чьма?

Qәнәwьз у qöт'ни, т'укли у qәдифә кö давежнә р'уйе ньвина йан сорьн, йане жи кәск... Әw qьр'ещ дьгрьн. Дә, р'әнге wани öсанә qьр'ещ нае хане. Мале мә жи т'ьме ль бәр мевана вәкрьнә. Щур'ә-щур'ә мәрьв тен wан ньвинада р'адьзен. Э, к'и занә, нав wанда нәхwәш жи дьбә һәбьн. Һәма әм бежьн нәхwәш т'öнәбьн жи, чьqаси р'астә, wәки мәрьве башqә-башqә нав ньвинада р'адьзен.

Һьлбәт, п'ак дьбу, wәки ду һәр меванәкир'а р'уйе ньвина бьшьqьтандана, бьшуштана. Ле wәрьн, әм к'öма дайньн, пьрса же бькьн, к'и жь мә öса дькә? Ло, qәт кәс жи. Р'уйе ньвина сале wәки щарәке жи дьшон, кәванйа мале п'айе хwә дьдә. Ахьр нә гöне кәваниейә жи. Чәтьнә әз бежьм кәфтеки щарәке р'уньвина бьшо.

Ле wәки спичалбуна? А wан чаха wе башбуйа. Бәре ә'wльн, qьр'еще зу бьһата хане, паше жи шуштьна спичала чьйә? Сьһалә.

Спичал р'әwше дьднә мале, бина мале фьрә дькьн. Р'әнге сьпи т'ьме жи ль мәрьва хwәш те.

Һәла бь ве йәкева жи пьрс руки накәвә. Готи ньвине нәфәре мале башqәбьн, wәки әw т'әв кәв р'анәзен. Ле мале гәләкада әм чь дьбиньн: 3—4 хушк у бьра лькәвнә нава щики, әw әwqаси һәв дьднә бәр пьнина кәта жь ильк дьбарьн.

Щур'ә кöрме зар'а һәйә, жер'а дьбежьн кöрме бощи. Әw һöндöр'е р'увие qальнда дьдәбьрә. Чахе зар' шәве р'адьзен тамаре wана сьст дьбьн. Әw кöрм жь р'увиа дәрте дора т'абуте дьгәрә. Зар' хwә дьхöринә, дәсте wи һеке wи кöрми т'оп дькьн, паше әw дәсте хwә дьбә дәве хwә, йане жи е хушк у бьре хwә у бь wи тәһәри т'әмам жи дькарьн нәхwәш бькәвьн.

П'ежгире һәр нәфәрәкә мале жи готи башqәбьн. Бьр'ә нәхwәши дькарьн бь к'омәкдарйа п'ежгира жь нәхwәша дәрбази саг'ләмабьн.

Хәзала 5 сали бь дифтерйае нәхwәш бу. Дохтр т'әглиф кьрьн. Әw һатә сәр нәхwәше.

Wи пер'а-пер'а диагноз дани, нәхwәш щигöhасти нәхwәшханекьр. hәма we эваре дохтр гöнди данә hәв, wанр'а дәрhәqа дифтериае шьровәкьр. Әwи гәлә тьшт готьн. Ани бира гöндйа, wәки пежгир, титьк, дәстмал жи дькарьн нәхwәшие дәрбази зар'а сагләм бькьн.

Хатйа Дилбәрә навсәр, кö дәрhәqа ве йәкеда бьhист, кöлфәте дор у бәре хwәр'а кьрә пьсә-пьс. Дохтр пер'а-пер'а сәр ньсә-ньса кәт у пьрси:

— Хатйа Дилбәр, чь буйә?

— Qәт лао, ле аqьле мьн набьр'ә... Әз дәрhәqа пежгиреда дьбежьм... Әw кö, нәхwәши кö?

Дохтр зар'әк шанд чун пежгира Хәзале анин. Р'ожтьра дьне жь стансиа нәниейә санитарие-эпидемиологие щаб hат, кö сәр пежгире микробе дифтериае hәбунә. Хатйа Дилбәр жи иди дохтрр'а qайил бу.

Хенщи дифтерйае, грип, трахома, нәхwәшиед рувйа (тиф, паратиф, дизентерйа), е кöрма у гәләке дьне жи дькарьн жь сәр пежгире бьгhижнә мәрьве сагләм. Могдарәки шунда микробе wан нәхwәшйа организмеда жь hәвдö зедә дьбьн у бал wан нәхwәшие пешда тиньн.

Әв йәка жи мьн сәр хатре we йәке wәр'а гот, wәки hун бона hәр нәфәрәки мале пежгире дардакьн, илаhи wан чаха, wәхта ль дор у бәре wәда нәхwәшие гöр'ә жь hәвдöhьлдане hәнә.

Дәрhәqа фәраqада.

Бәре мале мәда гьрар чедькьрьн, ләганәк дадьгьртьн дьданә бәр зар'а у дьготьн:

— Зар'но, wә у гьраре маләә хwәш, бьхöн!

Зар'а hәрәке кәвчйе хwә hьлдьда у р'асәри гьраре дьhатьн. Ле щарна жи кәвчйа т'ере нәдькьр. Wан чаха дори hәвдö дькьрьн. Дö-се мәрьва бь кәвчики дор-дор гьрар дьхарьн.

Э, әв бу? Э, qанунед hигиенае иди кö ман?

Бьра фәраqа hәр зар'әкә wә, стәгана we, кәвчие we hәбә, әз диса дьбежьм, әв йәк гәләки фәрзә, wәхта зар'әкә wә нәхwәшә. Ле әз бежьм wәхта малда туберкулйоз, трахома (нәхwәшйа ч'әванә) hәнә, фәраqе wан готи лап башqә хwәйкьн. hәр щарәке wәхта нәхwәш wана дьдә хәбате гәрәке әw р'ьнд бенә шуштьне, кәландьне.

Гәрәке дәрhәqа ньмамеда жи бир нәкьн. Wәки hун нәфтеки щарәке-дöда hәр'нә ньмаме, пакә. Ле wәки малда ньмам hәйә, hәрр'о жи ав зьраре надә мәрьва. Авхwәкьрьн wан чаха р'ьнд дьгhижә мәрәма хwә, әгәр ду wер'а кьнще хwә дьгöhезьн.

Дьнhер'ьн, qанунед hигиенае т'әмам hәвр'а гьредайинә. Т'öщар набә йәке бьqәдиньн, ле йа дьне нивщи бьhельн.

Qанунед hигиена хәбате али мә дькьн, wәки әм просесе хәбата хwә у беqәзйабуне р'ьнд бьднә т'әшкилкьрьне. Ф'әмдарийә, wәхта щие пеше тә qьлер'ә, т'әхвәгәр'йайә әw каре ньнарә бьдә сагләмие. Хәбат бона wан просесе ә'мьр-биологие, ед кö организма мәда пешда дьчьн, фәрзә. Мәрьвед кö дьхәбьтьн, дhа qәwатьн, сәрхwәнә, мә'де wан р'ьндә, кем нәхwәш дьк'әвьн. Wәки öса-

нә, бона we жи готи мәщале һигиенаейә рьнд бьднә сазкьрьне. Бьра һәwа wьра тәмьзбә, ронайи пьр'бә, щийи фьрәбә, щар-щарана пәнщәра вәкьн, гимнастикаева мьжулбьн, режима хәбате, рәкәтбуне у харьне рьнд бьднә тәшкилкьрьне. Әв qануна, бефьтйа, комәкәкә мәзьн дькарьн бьднә чаwа бльндкьрьна дәрдайна хәбате, бса жи сагләмихwәйкьрьна хәбатчийа.

Һигиена зар'а, зьлама у йа мәкт'әбе wан qанунава мьжул дьбә, ед кө лазьмьн бона р'аст т'әрбийтәдари у сагләмбуна wана.

Wәлате мәда гәлә идаред зар'а һәнә (дәргушханә, бахче зар'а, мала зар'а, мәкт'әб у ед дьне). Бь сайа wан дайик сәрфьнйаз дьчә п'еше хwә. Ле wәки де жи р'әкәт бьхәбьтә, бемьнәтбә, wан идарада готи мәщалед рьнд бенә сазкьрьне. Бь wи кәсави, wәки пешдачуйн у т'әрбәтдарйа зар'е жь йа мале данәхwә.

Идаред зар'а бона сагләмие һьм башьн, һьм жи хьраб. Башьн бона we йәке, кө т'әрбәтдарйа wана бь колективи те тәшкилкьрьне. Зар' һәма сәре сәрда һини хәбата т'омәри дьбә. Щарна зар'е кө мә'де wана т'өнә дьчьнә идаред зар'а, тә һәw ньһер'и мә'де wан вәдьбә, рьнд дьхөн. Чьмкө әw чә'в зар'ед дьне дькәвьн. Wан идарада кәму мәщал тенә ә'франдьне, wәки тьфал бь һәрәкәт qөльхи хwә бькә. Мәсәлә, әw бь хwә кьнще хwә wәрдьгрә, сәрчә'ве хwә дьшо, харна хwә дьхwә, дордартие дькә, фәраqа дьдә һәв у гәлә тьштед дьне. Әв йәк мәщаләкә һелә-

йә бона т'әрбәтдарйа зар'айә хәбате. Әw режиме хwәр'а пек тиньн.

Леньһер'андьне өлмдара данә кьвше, кө зар'ед кө дьчьнә ван идара нәхwәшйа дһа сьһал дәрбаз дькьн.

Щарәке йәк дьчә бал физиологе советиейи ә'йан Л. А. Орбели у дьбежеда әз нәвйе хwә бьшинмә бахче зар'а йане на? Өлмдар дьбежә ә'сә бьшинә. Әw дьбежә нә әз дьтьр'сьм, wәки кө'р'ьк нәхwәшкәвә?

Л. А. Орбели ве мәсәла һане тинә. «Мьн щер'ьбандьнәкә wа кьрийә. Дө дәстә кеwришк һьлданә. К'еwришке дәстәке һөндөр'е qәфәсәкеда т'әвайи харьнә у т'әвайи манә, т'әвайи листьнә. Ле ед дәста дьне башqә-башqә һатьнә щиwаркьрьне, әw уймиши һәв жи нәбунә, харна wан жи жь һәвдө щөда буйә. Паше микробе нәхwәшйа бәри организме һәрдө дәста жи данә. Дәста кө т'әвайи майә нәхwәш кәтйә, ле нәхwәши бал wан сьһал бьһөрийә. Ле ед дьне тә'лә, бәртәрәф нәхwәш бунә. Чьмкө кеwришке кө т'әвайи манә уймиши һәв бунә, һәвр'а листьнә, банздана, чунә һатьнә, микробе кө организме wанда һәбунә дәрбази һәвбунә. Демәк, организма wан щер'бандьн дәст анийә, qал буйә, ләма жи нәхwәши сьһал дабьрандьнә.

Ле дәста дьне хwәр'а харьнә, qәфәса хwәда р'азанә, нәлистьнә, нәбәзинә, qалнәбунә. Фә'мдарийә, нәхwәши бал wана чәтьн дәрбаз буйә.»

Ләма жи Орбели ширәт дайә wи мерки, wәки әw ә'сә нәвйе хwә бьвә бахче зар'а.

Кемасиед идаред зар'а жи һанә. Wәхта тъфал т'әзә дьчьнә wьра әw дьгрин, мә'де wана те гъртьне, бира мале, хушк у бьре хwә дькьн. Әв йәк, һьлбәт, кӧкӧми сәр хәйсәте зар'е дькә, тәйахдайна wан дехә, әw жар дьбьн. Ле бәхтр'а, әв йәк гәләки накшинә. Зар' зутьрәке һини бахче хwә дьбә, һәвалар'а дьлизә. Мела wе ӧса дьчә сәр бахчә, кӧ шәве дӧ-се щара дьпьрсә «һәла һе сьвә р'он нәбуйә, wәки мьн бьвнә бахчә».

Кемасийа дьне әwә, wәки зар' зу-зу нәхwәш дьк'әвьн. Зар'ед кӧ дьчьнә дәргушхане, паше жи бахче зар'а, кәта 4—5 салйа хwә нәхwәшиед зар'айә гӧрә жь һәвдӧһьлдане (сорьк, кӧхка шин, хәнәqутк, хӧрйе аве, кут'еш, паротит) дадьбьр'иньн. Нәйнәсйа wе жи әwә, кӧ идаред зар'ада мәщале р'ьнд һәнә бона бәлакьрьна нәхwәшйа. Р'астә, тъфал вьра зу нәхwәш дьк'әвьн, ле, иди чаwа мьн гот, нәхwәшие wанә сьһальн.

Идаред зар'ада готи мәщалед һигиенаейә һана бьqәдиньн: — п'ежгир, фәраq, ньвина башqә, от'аха бинфьрә, р'онайи, гәрм, гәр'а ль нав һәwа т'әмьз, хwәйкьрьна харьне жь qьлербуне. Т'әрбйәтдаред башqә бона һәр комәке.

Wәхта зар'әк нәхwәш дьк'әвә, готи жь зар'ед дьне бе башqәкьрьне. Әwе дьшиннә мал, әw аwqаси wьр дьминә кәта дохтр изна wе нәдә. Зар'ед кӧ уймиши wе бунә, готи бьн контрола дохтриедабьн. Wәки нишане нәхwәшие ль бал wан һатнә кьвше, гәрәке әw жи бенә башqәкьрьне.

Гәләки фәрзә, wәки wьра меш т'ӧнәбьн.

Дәвәдур, канйа аве баш бенә чекьрьне у хwәйкьрьне. Wәки әв мәщалана т'әмам р'аст бенә qәдандьне сагләмийа зар'ае qәwинбә. Әме wан чаха сьлсьләтәкә һелә бьшиннә мәкт'әбе.

Мәкт'әбеда жи qануне һигиенае тенә qәдандьне.

Әгәр идаред зар'айә дьне р'ьк'не сагләмие данинә, мәкт'әб диwер сәр wи р'ьк'ни щьдьдә. Р'ьк'ни чьqаси qәwинбә, диwаре аwqаси мәккәмбә. Ле wәки р'ьк'ни сьстә, диwар жи ә'сә wе qәлсбә.

Qанунед һигиенае ль мәкт'әбада әве һаньн:

Дәрсханә бьра фьрәбә, р'онайи, п'әнщәрә мәзьн, щарана бенә вәкьрьн. Т'әхте ньвисаре готи зә'ф незик нинбә.

Борще һәр дәрсдарәкийә дина хwә бьдә зар'а, wәки р'аст р'унен, wәхте нвисаре йане хwәндьне зә'ф qуз нәбьн.

Wәхта зар' р'аст р'унанен мә'змә'зке пьшта wан хар дьбә. Щарна мәрьв хул дьминә, щарна жи мә'змә'зк бәрбь һӧндӧр' йане жи келәка дьдәwьхә. Чь щур'әйи жи хар бьбә зьрарә әрһәдәйә.

Мьн нава әви сәрида wәр'а дәрһәqа qанунед һигиенаеда хәбәрда. Әзи гӧманьм, һуне wана р'ьнд бьqәдиньн, бь wе йәкева һуне һьм комәке бьднә мә дохтра, һьм жи сагләмйа хwә мәккәм бькьн.



ХАРЬН У САГЛƏМИ ПИГАРЕ ҺƏВЬН

Ә'мре мə т'əһəрəки п'əвгöһастьна qьнйатайə, илаһи йа спич'əка. П'əвгöһастьна qнйата жи организме мəда бь сайа харьне пешда дьчə. Т'əви харьне бəз, шəкьр, спич'əк, хwе, ав, витамин дəрбази щие харьне дьбьн.

Хəлəqа просеса мəкандьнейə ә'wльн шкəвта дəве мəйə, жь вьра дəстпекьри кəта р'увиед qальн чь кö əм дьхöн һур дьбə, те мəкандьне, дькəвə нава хуне. Хун wан qнйата дьбə у дьгһинə орган системе мə. Wəки öсанə, харьн у мəкандьн гəлəки фəрзьн бона ә'мре мə. Əw п'игаре сагләмйа мəнə.

Wəхта р'ежима харна мə те т'əр'бандьне, сагләмйа мə жи, ә'сəйи, wи т'əһəри наминə, чаwа кö бəре бу. Чахе харьн кем дьбə, организмеда хəлайи пешда те, əw жар дьбə.

Фашистед германə зöльмк'ар салед шəр'е кəмдьнйаейи дöда гəлə дил бьрчи дьһьштьн. Паше жи пе дькəнйан.

Нава литератураеда тьштəки wа ә'йанə. Лагерəкə фашистада гəлə дил һəбунə, ле йəки жь wан гьшка жартьр буйə. Һəрр'о жьна офисерəки те дина хwə дьдə wи, пашда вəдьгəрə дьчə мала хwə. Əw мерьк дькəвə нава дöдьлйа у дьфькьрə: «Щаньм, əве чь жь р'öке мьнə, дəрде мьн нə бəси мьнə, əw жи хwə дьхəмьлинə, леве хwə сор дькə, те вьра ль мьн дьнһер'ə дьчə. Ль мьн дькəнə, дьнйае иди, лəма дьбежьн «зьке бьрчи һащə е т'ер т'öнə». Ду wе йəкер'а əw жь-

ньк һəрр'о те у дьчə, дина хwə дьдə мерьк, qəй те бежи дьбə машоqе wи. Щар'əке жи диле бəлəнгаз wа дьфькьрə: «qьсми жьнə, ке занə дьбə дьле wе кəтбə мьн». Ле паше хwə дьнһер'ə, кале хwə, дəст у льнге хwəйə зьравьк, т'ьли, печ'йе хwəйə бəтр'əнгə qьмьли, кəзьнгəкə кур р'адьһелə.

Сьбəке wəхта дила дəрдьхнə дəрва, кö бьжмьрьн, жьна офисер жи те wьра, əw qəрəwьлар'а дьбежə, кö бь ә'мре qöмандаре сəрə əз готи фьлан дили бьбьм, дəрдьхə к'ахəзе жи нишани wан дьдə. Э, дəве qəрəwьла кəтйə ә'мре мəзьне хwə нəqəдиньн? Əw гази wи мерке бəлəнгаз дькьн, т'əслими жьньке дькьн.

Мерьк дьфькьрə «йа р'əби, əве жь мьн херə, кöла мьн нə бəси мьнə?»

Жьньк wан чаха дəре автое вəдькə у дил т'əглифи һöндöр' дькə. Əw бəлəнгази, жь хwə, жь кьнще хwəйə гьнщьр'оки шəрм дькə, ле чь бькə, автое сйар дьбə. Л'əзəке шунда авто ль бəр кочк у сəрəке дьсəкьнə. Чь к'очк у сəра! Мəрьв нə бьхwə, нə бьдə, һəр ль wе бьнһер'ə. К'öлфəт дил бь т'əһəрəки һьлдькьшинə qате дöда, дьдə р'уньштандьне, гази һəрдö зар'е хwəйə к'öр'ин дькə.

Ле дил дьфькьрə «йа р'əбе мьн, дьвə əв мəрьва мьнбə, жь бира мьн чувə?»

Зар' тенə һöндöр'. Wəхта əw дил дьбиньн тьр'сана дьбə qир'ина wан, хwə давежнə п'есира дйа хwə. Де wана дьдə аштькьрне у дьбежə:

— Ԝә ижар дит, әз дьбежьм лао, нан бьхӧн, харьне бьхӧн, һун нахӧн, һун т'ьме дьбежьн мә'де мә начеда. Дә, гӧне ԝә стуйе ԝәвә, к'ефа ԝәйә, нәхӧн. Һун жи ԝе текәвнә р'ожа ви. Әви мерки жи готйә мә'де мьн начеда, ԝә дит кәтйә чь каләки...

Дьбә нә'лина дил... Ле зар' ԛрар дькьн вьра ԝада бьхӧн. Бәле, бьрчибун мәрьва ильк дьбаринә, тамаре ԝана дьмашьн, һәстуйе ԝанә р'әԛә-р'ут т'әне дьминьн. Чьмкӧ ԝәхта мәрьв бьрчи дьминә дәстпе дькә жь гоште щане хԝә дьжи, әԝ тамаре хԝә дьмакинә. Паше жи дьԝәрьмә у дьмрә. Салед шәр'е ԝәт'әние р'уйе блокадаеда бажаре Ленинградеда гәлә мәрьв кәтнә ԝе р'оже. Дәрбе әскәред советие дьжмьн жь дора бажер р'аԛәтандьн, ә'мре гәлә бажарванед мә жи жь бьн ԛәзйае дәркәт.

Гәлә щар һәр бь харьне т'әне гәлә нәхԝәши тенә ԛәнщкьрьне. Һьлбәт, әгәр әԝ харьн р'аст у ԝә'дәда те т'әшкилкьрьне.

Харьн готи бь тәԝашбә. Нава ԝеда спич'әк, бәз, шәкьр, хԝе у витамин ангори хԝәстьне организм һәбьн.

Спич'әк нава гошт, мә'сйа, щир, лорька, пәнер, һека, лобиада һәнә. Дӧ щур'ә спич'әк һәнә — ед кәйԝанәт у ед һешнайе.

Бь бәз р'ун, бьзьр, тохавк, гошт, мә'си дәԝләмәндьн. Ле шәкьр зә'ф нава һьнгьвда, нен-да, консервада һәйә.

Хенщи ве йәке, һьнәк һасьл кәжандьна р'увйа ԛәԝин дькьн, наһельн мәрьв ԛәԝс бьбә, жь

ԝаньн ԛат'ьх, р'ун, харна сар, п'ьнщар', феки, нане гарьс.

Щур'әки һасьлайи дьне р'увйа дһа дьдә сьсткьрьне. Мәсәлә ԝәхта навеше р'уви зу-зу дькәжьн, готи харна ӧса бьднә нәхԝәш, кӧ кәжандьна р'увйа ә'глә бькә. Жь харна ӧсанә кисел, ԛәйси, ава ԛәйсйа, һӧрме, шилан, шәрава сор, ԛалке кьнаре.

Демәк, ԝәхта һәр нәхԝәшике т'әне харна щур'әки лазьмә, кӧ бьднә нәхԝәш.

Ԝәки хәбата система мәкандьне бь кәмди хԝә у нормал пешда һәр'ә лазьмә р'ежима харьне бона һәр мәрьвәки бьднә сазкьрьне. Бь сайа әԝе р'ежиме, ԝәхта мәрьв т'ьме ԝә'дәки дьхԝә, р'ефлек'с бал мә пешда те у һәрр'ож ԝи ԝә'дәйида шира харьне дьхӧльԛә, мә'де мәрьва вәдьбә, харьн жи р'ьнд те мәкандьне.

Мәрьве гьһишти р'ое 3—4 щара нен дьхӧн (йане 3—4 сәкәта щарәке). Щарәкева изьн т'ӧнә мәрьв гәләки бьхԝә. Илаһи, шиве готи һьндьки бьхӧн. К'е зә'ф хар, шәв ньк'арә р'азе, к'еләк-к'еләк ԝәлдьгәр'ә.

Әгәр харна р'оже 100 сәләфә, 25—30 сәләфи готи тә'ште бьхӧн, 45 - 50-и-фьравине, е майин жи шиве.

Мәрве хӧрт готи зу-зу, ле һьндьк-һьндьк бьхӧн, хԝә жь харна ԛәләԝ, ч'ә'ша, нен, ич'ке хԝәйкьн.

Бир нәкьн «Щуйина р'ьнд ниве мәкандьнейә» (И. П. Павлов). Ԝәки ӧсанә, харьне бь кәмди хԝә, р'ьнд бьщун, паше даԛӧрч'иньн. Вь-

ра, баԝар бькә, һун сәр ӄьсә-ӄьса дькәвьн, кӧ бона щуйна р'ьнд жи дьране баш лазьмьн. Әԝ жи мәр'а дьбежә, ԝәки әм дьране хԝә р'ьнд хԝәйкьн. Ԛәдре ԝана р'ьнд заньбьн.

Р'ола харьне дһа гәләки фәрзә ԝәхта органед мәйә система мәӄандьне (щие харьне, р'уви, щәгәр) нәхԝәшьн. Ԝан чаха һәр кәс готи «льнге хԝә ԝәкә льӄефа хԝә дьрежкә». Дьхԝәзьм бежьм, дохтр чаԝа дьбежә, гәрәке ӧса жи бькьн.

Ԝәхте әԝ органә нәхԝәшьн бәтане ԝана һәԝа һьлдьдьн. Шира мәӄандьне кем дьхӧльԛә, р'уви зу-зу дьӄәжьн, мә'де мерьв ль һәв дькәвә, вәдьр'әшә, нава ԝи дьчә. Харьна һәрр'о дькарә ӄале нәхԝәш дһа хьрав бькә.

Ԝан чаха дохтр нәхԝәш бьрчи дьһелә. Әԝ ә'сә дькәвә ньвине у р'ожа ә'ԝльн һәр 5-6 стәган чайе вәдьхԝә. Р'әнге чайе чьԛаси ԛәԝинбә, аԝԛаси башә, чьмкӧ нава чайеда ԛнйате дәбахкьрьне һәнә. Әԝана пешбәри һәԝалһьдане дькьнә шәр', ӄәжандьна р'увйа сьст дькьн. Ле изьн т'ӧнә нәхԝәш гәләки бьрчи бьһельн. Ԝәхте әԝ бьрчи дьминә тәйахдайна ԝи дькәвә, сьст дьбә у нәхԝәши ль бал ԝи дькарә чәтьн пешда һәр'ә.

А ләма жи жь р'ожа дӧдада дәстпекьри нәхԝәш харна бь тәԝаш дьхԝә, ле әԝ гәрәке ӧсабә, кӧ р'ьнд бе мәӄандьне. Шорбе, гьраре, ава ԛәйсйа, кьр'кьр'ке нен, ава гоште мьришка, кьфта, лорька, ԛат'ьх, ава шилана, чайе дьднә нәхԝәш.

Шәкьр у р'ун кем дьдьнә нәхԝәш, чьмкӧ әԝ ӄәжандьна р'увийа гӧмр'әӄ дькьн у дькарьн навэше ԝи бьднә гӧмр'әӄкьрьне. Хенщи ве йәке, р'уйе шекьрда һӧндӧр'е р'увйада просесе гәнибуне ԛәԝин дьбьн, газ гәләки пешда тен, дьбә ԛӧр'ә-ԛӧр'а дьл-ӄьнаве мерьв, жь ԝе йәке ӄале ԝи жи дькарә хьрав бьвә.

Һьнәки бәре мьн ԝәр'а гот, ԝәки мәрьв р'ое 3—4 щара харьне дьхԝә. Ле ки нәхԝәшә аԝԛаси дәрәнг харьне наднеда. Әԝ р'ое 5—6 щара харна хԝә дьхԝә, ле һәр щарәке һьндьки.

Һәвално, ахьрйеда әз ԝәр'а ԝа дьхԝазьм бежьм, ԝәхта, дури ԝәвә, һун нәхԝәш кәтьн, пер'а-пер'а һәр'нә сәр дохтр. Т'ощар хԝәсәри хԝә дәстбь ԛәнщкьрьне нәкьн, гӧр'а ӄәкима, пира у шә'рәза нәкьн. Бир нәкьн, һәр дохтр дькарә ширәтнә ӧса бьдә ԝә чь кӧ лазьмә бона хԝәйкьрьна саг'ләмйа ԝә.

Мьн вьра сәрсутә ԝәр'а дәрһәԛа харна мәрвед гьһиштийә саг'ләм у ед кӧ нәхԝәшиед ԝана система мәӄандьне һәнә гот. Ле һе чьԛас-чьԛас нәхԝәши жи һәнә, кӧ мьн нәготьн Харьна р'аст у р'асионал гәлә щара ӄарәкә мәзьн дьдә ԛәнщкьрьна ԝан, нә кӧ дәрманед тә'лә, зьришк.

«ЛЬ ТӘ ӃӘЛАЛБӘ МИНА ШИРЕ ДЙА ТӘ»

Гәлә щара әм һәвр'а ԝа дьбежьн. Нава ԝе щӧмледа фькрәкә кӯрә философие һәйә. Ль р'убаре дьне т'ӧ тьшт аԝԛаси р'ьнд нае мәӄандьне,

чаwа шире де. Бьстанед де шир дьхöльqиньн, спич'әк, бәз у шәкьре нава wи незики ед организме мәнә. Ләма жи әw р'ьнд «лоши» щане мәрьва дьбә.

Нава qöрнада организма мерьвда ферменте (ширә) öса һәнә, ед кö шире де р'ьнд дьмәкиньн. Вьра лазьмә әм биннә бира хwә хәбәрнә дöр'ә щәwаһьр, кö нвиск'аре әрмәниайи мәзьн Хачатур Абовйан нава р'омана хwәйә «Бьринед Әрмәнистане»-да готьнә: «Нә шәкьр, нә һьнгьв, нә жи р'уне ньвишки бәрга шире дайике нагрьн». Хwәш готийә! Хәбәрнә һеләнә.

Гәло чьма тьштәк бәрга шире де нагрә?

Бона әз щаба ве пьрсе бьдьм готи wәр'а бәре ә'wльн бона организма зар'ада кöр'т бежьм, чьмкö созе мьн вьра wе дәрһәqа харьна зар'ед бьч'укдабә.

Организма зар'а бьч'ук гәләки назькә, башqә готи, система wанә мәкандьне һе хьшимә, бәтане wе тәнькә, луле хуне теда п'ьр'ьн. Хенщи wе йәке, мьн иди wәр'а готйә, шира харьне бал wан һәр дькарә шире де р'ьнд бьмәкинә. Мәһед һавине ширә дһа кем дьбә, ләма жи гәлә щара навәш бал wана пешда те у ә'мре wани бьч'уки мина кöлилкәкә бәрбәр'о дькә бьн ә'wре qәзйакә мәзьн.

Әм диса вәгәр'нә сәр wе пьрсе. Гәло чьма тьштәк бәрга шире де нагрә?

Шире дейи т'әмьзә, нава wида микроб т'öнәнә. Бь витамина, фермента у микроэлемента дәwләмәндә.

Спич'әке навда wәхта дьqәтә, кöлнед һурьк пешда тен, әw р'ьнд тенә мәкандьне.

Шәкре нава шире деда р'увийада к'омәке дьдә, wәки микробе к'ардар ль һәвдö зедәбьн, ле зйандар ньк'арбьн wьра бьжин. Нава шире деда лизосим һәйә. Әw вöкöми сәр микроба дькә, wана qьр' дькә. Зар'ед кö бьстане де дьмьжьн, дһа р'ьнд гьврьк дьбьн, каша wан баш пешда дьчә, зу сәре хwә дьгрьн, р'удьнен, чаләп'йа дьчьн, дьсәкьньн у р'е дьчьн. Дьранед wана wә'дәда шин дьбьн. Нәхwәшиед öса чаwа р'ахит, һипотрофйа бал wан кем пешда тен. Нәхwәшйа сьһал дәрбәз дькьн.

Зар'ед кö шире де нахöн, сьстьн, дәрәнг пешда дьчьн, ч'ич'әласкинә, кемасйа хуне бал wан һәйә. Нәхwәшиед р'ахите, һипотрофйае бал wан п'ьр'ьн. Нәхwәшйа дизентериае бал ван зар'а чар щара дһа зә'ф пешда те, нә кö бал wана, ед бәр бьстиньн. Бь т'әгмина мьн вьра иди хәбәред Абовйан у ед щмаә'та мәйә, дьбежьн «Бьра мина шире дйа тә ль тә һәлалбә», иди фә'мдаринә.

Wәки öсанә, һәвално, qәлре шире де бьзаньбьн. Дайка кö бьстин дьдә зар'е, бьстане хwә т'ьме бь ава широгәрми дьшо. Гöһ дьдә сәр харна хwә. Әw готи шир, чайа ширьнкьри, пәнер, мә'сйа, консерва, фекйа бьхwә. Р'уйе ван харьнада бьстан р'ьнд т'ьжи дьбьн у бемьнәт т'ера зар'е дькьн. Жьнед кö щара ә'wльн зар'а тиньн, гәлә щара гöһ наднә хwә, сәре бьстане wан дьqәльшьн, микроб тер'а дьчьн у һәwалһьл-

дана бьстана пешда тиньн. Wан чаха кӧлфәт дьгазьнә, wәки «му кәтйә бьстане мьн». Бьстане wе дешьн, һьшк дьбьн, гәрма wе р'адьбә. Әw дьр'ьщьфинә, бәтр'әнг дьбә. Тьр'сана нәwерә бьстин бьдә зар'е.

Р'уйе һәwаһьлдана бьстанада гәлә щар кӧлфәт чьла дьбә, шир'е wе кем дьбә, бьстане wе бьчук дьбьн, бь гьликива, әw стәwр дьбә.

Әва дәрбәкә мәзьнә һьм бона зар'е сава, һьм жи бона де.

Гәлә щара жи бьстан һәwаһьлнадьн, ле шир диса кем дьбә. Нәйнәсйа ве йәке жи һәйә. Жьн һерс дьбә, р'аназе, р'әһәт набә, хәбата гьран дькә. Харна хwә р'ьнд нахwә, р'уйе ванда жи шир кем дьбә.

Нава щмаә'та мәда дһа хьрабә. Хәйсәтәки wани wа һәйә. Пенщ-шәш р'ожа ду р'азанер'а р'адьбьн дьгәр'ьн, ло һьла шӧхӧле гьран жи дькьн. Wәхте һьнәк же дьпьрсьн:

— Леле, тӧ чьма ӧса зу р'абуйи, нә тӧйә зевьстанийи? – Әw щарна һәла дьхәйдә жи. Дьле хwәда жи дьбежә «ле wәки әз р'анәбьм, ке ве мала мәзьн йолә бьвә, к'е деw бьк'йе, чеwләка бьдошә, тәндуре дадә, нен бьпежә, һәр'ә бәр'аве? А р'уйе ван хәбате гьранда жи бьстане wеда шир кем дьхӧльqә. Wан чаха әw дьбежә чә'ве щинара ль мьн кәтьн. Р'оже ә'wльн бьстане мьнда аwqас шир һәбу, кӧ дьр'ьжйа, һьла бәр зар'е жи дьма, ле нһа, нһа qәт зар'е жи т'ер накьм... У дәстпе дькә ньфьр'йа ль щинаре бәләнгаз дькә.

Wәрьн, әм р'аст хәбәрдьн. К'е вьра гӧнәкар'ә, кӧлфәта дәргуш, йане щинаред wе? Мьн иди щаба wе пьрсе дайә.

Һәта зар'ә дӧ-се мәһийә, р'ое һәфт щара бьстин дьдьнеда (йане 3 сәһәта щарәке). Шәв зар' wәкә 6 сәһәта р'әһәт дьбә. Wәхта зар' бәрәбәрә мәзьн дьбә харьне бәре 3 сәһәт нива, ле паше 4 сәһәта щарәке дьдьнеда.

Жьна кӧ бьстин дьдә зар'е готи ә'сә р'уне, чокәкә хwә дайнә сәр йа дьн, бьстен бь тьлйа нишане у йа орт'е бьгрә, wәки фьнщке зар'е нәхьтьмә. Зар' wан чаха дәстпедькә дьмьжә. Щара дьне бьстане дьне дьднә зар'е, ӧса дор-дор дькьн һәта зар'е ширәвәдькьн. Гәләки фәрзә, wәки зар' ә'сә бь р'ежим бьхwә. Дәрһәqа кара р'ежиме әзе паше бежьм. Зар' нава 15—20 дәqада шире кӧ лазьми wейә дьхwә.

Ле һьнә зар' һәнә нава 5 дәqада жи т'ара хwә дӧхӧн, зар'е ӧсар'а дьбежьн ед ә'ащ. Әw гәләки дьмьжьн. Чаwа wана жь бәр бьстин һьлдьдьн, qӧлпьк те wана, әw вәдьр'әшьн, шир бехәда ӧнда дьбә.

Ле дәстә зар' жи һәйә чаwа бьстан дькә дәве хwә р'адьзен. Әw жи зар'ед тьр'альн. Щарщарана готи wана һьшйаркьн, йане на әw р'ьнд намьжьн, бьрчи дьминьн. Wәхте ду метьна зар'ер'а бьстинда шир дьминә, ә'сә гәрәке бьдошьн. Чьмкӧ бьстане вала паше дһа р'ьнд тьжи дьбә.

Нава щмаә'та мәда тьштәки wа дькьн. Де бьстин давежә дәве зар'е у хwә жи радьзе. Зьрара ве йәке дӧбарәйә. Бәре ә'wльн, мьн бь

чәве хwә дитйә, wәки р'уйе тьште ӧсада зар' фәтьсийә. Йа дьне жи—р'ежима харьне те т'әрь-бандьне; кӧ аwqаси фәрзә бона зар'а.

Тьштәки дьнейи һе бефәсал дькьн. Зар' чь-qаси дәстпе дькә дьгри, бьстин дьднеда. Зар'е wа һәма бьчуктиийа хwәда һини бехәйсәтие дьбьн.

Әм чаwа заньбьн де тъфала хwә т'ер дькә йане на? Зар'а кӧ т'ер дьхwә, р'әнәт р'адьдзе, гьв-рьк дьбә, к'аша wе зедә дьбә, чәрме wе назькә, бәтр'әнг нинә. Ле wәхте зар'е т'ер нәхар, т'ьме дьгри, нәт'әвьтийә, к'аша wе зедә набә, бәтр'әнгә.

Дохтр wан чаха готи бежә де к'ане чьqа шире wе кемә, wәки харна бәрр'а бьднә зар'е.

Бона wе йәке шире ч'еләка йане бь аве, йане жи бь шорба бьрьнщ р'он дькьн. Бәре ә'wльн, п'арә шир һьлдьдьн, п'арәке жи аве, йа-не жи шорба бьрьнщ. Паше жи чьр'ә шәкьре бьчук, йане жи кәвчики шәкре һур давежнә нав. Чьмкӧ wәхта шире ч'еләка р'он дькьн шә-кьр нава wида кем дьбә. Бәре wе харьне дьднә зар'е, паше бьстане де.

Әм бежьн шире де т'ера зар'е дькә, нәта чь wәхте готи зар' бьстин бьхwә?

Ду пенщ мәһиер'а дьбә кӧ шире де п'ър'бә, ле әw хwәстьна организма зар'а бьчук нәдә р'а-зикьрьне, чьмкӧ бона пешдачуйина зар'е qнйа-тед т'әзә лазьмьн, әw жи нава шире деда кемьн.

А ләма жи жь 5 мәһйа зар'еда дәстпекьри харна зедә дьднә зар'а (ч'ә'ша герьс, п'ьшруке, һәрле, лорька, шира кәләма, гьзера, сева).

Р'ожа ә'wльн кәвчики чайе дьднә зар'е, әгәр

р'ожтьра дьне нава wе нәчу, дӧ кәвчйа дьнеда у бь ви т'әһәри бәрә-бәрә зар'е жь ши-ре де дьбьр'ьн. Паше дәстпе дькьн бәрә-бәрә щара дӧда зар'е һини харна зедә дькьн. Бь ви т'әһәри зар' һеди-һеди тәме хwә жь бьстин дь-бьр'ә. Ле wәхта харьна зедә надьнә зар'е әw хенщи шире де тьштәки дьне нахwә у жь дәст хwә дьчә.

Насәки мьн һәйә (әw нһа иди хwә жи дохт-рә) дьбежә: «Мьн нәта нәйштсалйа хwә шире дайка хwә харйә». Щарәке, wәхта әз чумә гӧнде wана, кәтмә бьн ә'нә'на ве йәке. Дйа wи хәбәр-дана хwә бь ви т'әһәри дәстпекьр.

— Кӧрьк нәта нәйштсалйа хwә аwqаси сәр бьстин шәwьти бу, кӧ тьштә нәдьхар, мела wи һәр сәр шир бу. Wәхте нәвтсалйа хwәда чу мәкт'әбе wьра т'ав нәдькьр, чаwа дьбу нав-дәрс, дьр'әвйа дһат, бьстане хwә дьхар, диса шунда вәдьгәр'йа. Ле wе жи бежьм, әwи гәләки ч'ич'әласки бу, сесалйа хwәда т'әзә п'йа чу.

Бәле, зар'а кӧ шире де тәне wә'дәки дьреж дьхwә, ръ̈нд пешда начә, кемасйа хуне бал wана пешда те. Ләма жи готи зар'а һеди-һеди һини ширәвәкьрьне бькьн. Ле мәһе һавине готи зар'е жь шире де нәбьр'ьн, чьмкӧ әw дькарә бь на-вәше нәхwәш бьк'әвә. Wәхте ве нәхwәшие жи дәрманәки һәри баш шире дейә.

Дайна харна зедә шире де бәрә-бәрә бәр ч'әве зар'е нәрам дькә. Әw тәме хwә жь wи дь-бьр'ә у зоре дьдә харна дьне.

Ле нава щмаә'та мәда тьштәки wа дькьн.

Шир wə'дəки дьреж дьдьнə заре. Тə һəw ньһе-ри роке жи qрар дькьн заре ширəвəкьн. Чь дькьн, чь накьн, зьрев йане жи бибəре ль бьс-тане хwə дьхьн. Зара бəлəнгаз чаwа бьстин дь-гьрə, тə'лайи дьдə дəве we, əw тəрка бьстин дьдə. Паше иди бьстин һьлнадə.

Əв тьштəки зьрардари нəтейə. Зара кӧ ньшкева жь шире де те бьрине нəтəвьтийə, рьнд раназе, бьрчи дьминə, тьштəки дьне на-хwə, каша хwə кем дькə, тəйахдайна организма we дькəвə. А руйе ве йəкеда жи зар дькарə бь нəхwəшие щурə-щурə бькəвə. Чьмкӧ тəйаха we жи кем буйə, нəхwəши бал we дькарə чəтьн бьбьһӧрə.

Бона we йəке, wəки просесед əмьр биоло-гие организма зареда раст пешда һəрьн, лазьмə хенщи шире де тьштед дьне жи бьднə тьфале. Мəсəлə, 2 мəһиеда шира пьнщаре у фекйа, 3 мəһиеда доне мəсйа, лорька, 4 мəһиеда чəше, 6—7 мəһиеда шорбе, 8—9 мəһиеда зəрка һека, 9—10 мəһиеда ава гоште мьришка у деwер, 10-11 мəһиеда гоште кӧтайи кəланди, руне ньвишки, супе дьдьнə заре.

Демəк, бь тəгмина мьн, wə иди те дəрхьст кане шире де чьqаси фəрзə бона wи организми, е кӧ һе тəрə, хьшимə, хам у нəгьһиштийə.

Корфəлаqиера һьнə жьн радьзен у бьста-не wанда шир тӧнə. Əв бəдбəхтикə бь готна wə бефəсалə. Əw йəк иди qəзйае бона əмре заре дьдə сазкьрьне.

Э, хwə əм заре бьрчи наһельн? Wəки на, ле чь готи бьднеда?

Һьлбəт, изна мə кəси тӧнə заре бьр-чи бьһельн. Лазьмə бона заред ӧса шире де дəстхьн. Ки занə, дьбə щинара wə, жьна мəрьве wə бьстин дьдə заре һəрнə бал we, тəwəqe ле бькьн, əгəр шире we зедə һəвə же бьстиньн, бьднə тфале.

Нһа бажарада ль рəх нəхwəшханед зарайə мəзьн ньqьткед шире дайике тенə тəшкилкьрь-не. Шире ӧсара дьбежьн е донорие. Кӧлфəт те-нə вьра, тəште у фьравина мӧфтə дьхӧн, шир дьдошьн дьһельн, бона we жи һəqйата хwə дьстиньн. Һун дькарьн һəрнə ве ньqьтке жи, əw дькарə комəке бьдə wə.

Wəхта тьшт жь wьра жи дəрнəкəт, готи харьна бь дəста чекьри (искусственное питание) бьднə дəргуше. Əв харьн организма заре бəр чəтьнайед мəзьн дьдə сəкнандьне. Ахьр нə мьн сəресəрда гот, wəки система зарайə мəнандьне-да шира ӧса һəйə, кӧ һəр шире де дькарə бь-мəкинə, э, вьра жи иди шире де тӧнə. Демəк, лазьмə харьна ӧса бьднə заре, кӧ бь тəwаша хwəва незики шире бьстинбə. Иди чара мə те бьрине, əм бəрбь шире челəка дьчьн, ле чь бь-кьн, илащ тӧнə иди?

Шире челəка ангори е жьна спичəкава, бь рунва дһа дəwлəмəндə. Спичəке нав wида дһа зьвьрьн, wəхте əw дьqəтьн кӧлие мəзьн пешда тен, лəма жи рьнд намəкьн. Шəкре нава шире челəке рувиада мəщалнə рьнд саздькə wəки

микробед зьрардар ль һəв зедəбьн. Нава wида витамин, хӧе, микроэлемент, qнйатед хwəйкьрьне, фермент дһа кемьн. Əwана дһа кем дьбьн, wəхта əм шир дькəлиньн. Хwə əм шир нькарьн хавə-хав бьднə заре?

Əw тъфале, кӧ шире чəлəка дьхӧн, дһа сьстьн, тъме жи ль бал wан мəрьв кемасйа хуне дькарə ббинə. Əw дəрəнг сəре хwə дьгрьн, рудьнен, чаләпйа дьчьн, дьране wана дəрəнг шин дьбьн. Нəхwəшйа рахите, һипотрофиае (бещание) дизентериае бал тъфале ӧса һьм зəф пешда тен, һьм жи чəтьн дəрбаз дьбьн.

Бона ве йəке жи дьхəбьтьн ӧса бькьн, шире чəлəка незики е де бькьн. Дьгрьн əwи бь аве, йане жи шорба бърьнщ рон дькьн, һьнə шəкьр давежнə наве, паше дьднə заре. Харнед ви тəһəрира дьбежьн е физиологие, чьмкӧ wəхта əw рон дьбьн һəй-һəй дькəвнə бьн бандура кӧкӧме шира мəкандьне. Əw пак йан хьрав тенə мəкандьне. Wан харнара дьбежьн е һуманизасион йане жи харьне незики шире мəрьва.

Чьqаси жи дьхwази шир рон бьки, əw бьвə гəзо, шəкьр у һьнгьв жи диса бəрга шире де нагрə.

Заред кӧ харна бь дəста чекьри дьхӧн, иди мьн гот, каша хwə пак зедə накьн. Бона ве йəке жи харна зедə жь се-чармəһиеда дьднə wан. Ангориһəвбуна спичəка, бəз у шекьр жи нав харна wанда готи тəһəрəки дьнебə.

Мəсəлə, бона һəр килограмəкə каше хwə зара бəр бьстин 2 грам спичəка дьстинə. Ле

wəхта əw зар харна бь дəста чекьри дьхwə, бона килограмəк каша хwə жь 4-а кəта 5 грам спичəк дьстинə.

Нһа Тъфаqа Советиеда шире ионитие бəрдьдьн. Əw шире чəлəкайə. Бь комəкдарйа реаксиае кимиае кьлсе нава wида кем дькьн. Бона we йəке жи спичəкед кӧ нава шире чəлəкада һəнə дьqəтьн у кӧлие һур пешда тен. Кӧли жи чьqаси һурбьн, əw аwqаси рьнд тенə мəкандьне. Хенщи шире ионитие, нһа идаред сəнайа хӧрəк щурə-щурə харьнед зара бəрдьдьн. Кара wан харьна ве йəкеданə, кӧ əw консервьн, wəдəки дьреж тенə хwəйкьрьне у хенщи we йəке жи, нава wанда микроб тӧнəнə. Сəр шəлбке wан харьна нвисинə, кане бь чь тəһəри wана бьднə хəбате.

Ле, диса дьбежьм, qəдре шире де бьгрьн, əw харьна һəрə бьһа, һəрə хwəш у тəwашə бона зара.

ХWƏЙКЬРЬНА ЗАРЕД САГЛƏМ У НƏХWƏШ МАЛДА

Зар пашwəхтийа мəнə. Əw баһара мəхлуqəтиенə у чекьрчие дəwрана комунизменə ль wəтəне мəда. Wəки ӧсанə, һəма жь рожа əмре зарайə пешьнда һəр кəс жь мə готи бь щабдари у дьлованикə мəзьнва мьqати зарабə.

Wəхте багванчи чьлпике дьнькинə əw гəлəк хӧдан у һəрəкəт хəрщ дькə, wəки жь we чьл-

пие багәки бь готьна wи дәре. Бона wе йәке жи, wә т'әмамава ә'йанә, чьлпи wә'дәда те авдане, qнйаткьрьне. Бей wе йәке, һьлбәт, баг'ванчи нькарә бьгһижә мәрәма хwә.

Мьн хәбәрдана хwә бь ве мәсәла һанә бьчуква дәстпекьр, wәки мәр'а ә'йанвә, кӧ организма зар'а һе тәр'ә, нәпьжиайә, хьшимә. Борще һәр де у бавәкийә ӧса бькьн, кӧ әw организма тәр' бь кәмди хwә пешда һәр'ә, бьгьһижә у бьвә мәрьвәки һелә, чаwа бона де у баве хwә, ӧса жи бона мәхлуqәтийа мә. А ләма жи әм тӧщар бир накьн, wәки «Бәрха че бәркозеда чейә». Демәк, әгәр әм зар'отиеда дәстбь хwәйкьрьн у т'әрбийәтдарийа зар'е бькьн, әме бьгһижнә дәстанинна мәзьн. Дьбежьн «аqьле че бәдәна саг'ләмданә». Зә'ф р'аст дьбежьн. Wәки ӧсанә, т'әрбийәтдари у мьqатбуна зар'е сьх һәвва гьредайинә, әw п'игаре һәвә мәзьньн. Wәхта йәк жь wана те т'әр'бандьне, гьһиштьна зар'е жи, әрһәдә, иди wи т'әһәри нинә, чаwа кӧ лазьмә.

Дәрәщәкә т'әрбийәтдариейә лапә фәрз әw хwәйкьрьна зар'айә малданә.

Бәре ә'wльн, дәрһәqа харна зар'еда. Wәхта зар' т'әзә те дьнйа р'оньк, һәма жь р'ожа ә'wльн дәстпекьри готи әw бь р'ежим бьстин бьхwә. Се сәкәта щарәке де бьстане хwә бь ава широгәрми дьшо, паше дьдә зар'е. Зар'е кӧ бь р'ежим дьхӧн рьнд гьврк дьбьн, зу сәрхwәда тен, к'аша wана баш зедә дьбә.

Нәхwәшие р'увйа у щие харьне бал ед ӧса дьһа кем пешда тен.

Ле корфәләqиер'а гәләк дайик әве qануна фәрз дьт'әр'биньн у зьрарәкә мәзьн дьгһиннә т'ьфала хwә.

Гәло чьма? К'әрәмкьн, әз wәр'а бежьм. Һәр щарәке wәхта зар' дькә искә-иск йане жи дьгри, де бьстин дьдеда. Бе wе йәке зар' һәма бьчуктиеда һини бехәйсәтие дьбьн. Wәхта әw мәзьн дьбьн иди заньн бь чь тәһәри бьгһижнә мәрәма хwә. Wәхта де изна тьштәки надьнә wан, әw дәстпе дькьн дьгрин, чьмкӧ заньн wәхта әw дьгрин, де хwәстьна wан дьqәдинә. Нә ахьр әw һе чуктйа хwәда wе йәке һин буйә. Хенщи wе, зар'ед ӧса бет'авьн, чичәласкинә, бәр чәтьнайа тәйах надьн, р'ьнд гьврьк набьн. Йа дьне жи әwә, кӧ зар' пашwәхтие qәдре wә'дә ньзаньн, р'ежима ә'мр у хәбате хwәр'а пе найньн у гәлә тьште дьне.

Йа дӧда пьрса ав лекьрьнейә. Әв жи тьштәки бь готьна wә һеләйә. Сәр чәрме зар'а, ӧса жи е мәзьна, qӧлке гәләки бьчук һәнә, бь комәкдарийа wан п'әвгӧһастьна һәwе, аве те qәйдәкьрьне. Wәки wә'дәки дьреж аве ль зар'е накьн, әw qӧлькана дьхьтьмьн. Демәк, иди wәва ә'йанә, п'әвгӧһастьна qнйата те т'әр'бандьне.

Баwар бькә wә бьһистйә, wәхта һәwаһьлдана п'ьшке һьнәк дайик доне бьзьна ль навмьла зар'е дьхьн. Әв зьрарәкә мәзьн дьгһинә саг'ләмйа wе, чьмкӧ әw qӧлке кӧ мьн wәр'а готьн, бь дон тенә сьвахкьрьне. Wан чаха чәрм чаwа мәщала нәфәск'ьшандьне жь орт'е те һьл-

дане. Әве йәке ке бир бькә, we тъме зьраре бьгһинә зара xwә.

Чаwa заре жь мала wәльдандьне тиннә мал, готи һәрро аве лекьн. Ав гәләки готи гәрм нинбә-дәрәща 38-39 бәсьн. Wәхта хьлт, авьк, пьжьк, брин ль сәр щане заре һәбьн, йане жи навьк һе пак нәбуйә, пьрса авлекьрьне гәрәке бь комәкдарйа дохтре щи рукихьн.

Йа сьсйа дәрһәqа кьнще зарадиә. Пачькә готи тәмьзбьн, нәрм, qәрчьмоке wана гөнәбьн. Һәр щарәке, wәхта пачке заре дьшон, лазьмә әсә утикьн. Бь сайа ве йәке һьм микроб qьр дьбьн, һьм жи qәрчимоке ль сәр пачька раст дьбьн.

Печәка зара жи готи зу-зу вәкьн, пачька бьгөһезьн. Заре һьнәки вәкьри бьһельн, өса бина we дһа рьнд дәрдькәвә.

Йа чара. Созе мьн дәрһәqа гәра зарадана. Зар гәрәке тъме бьгәрьн, һәwa тәмьз көкөмәки баш ль сәр организме дьһелә, мәде wана вәдьбә, рьнд радьзен, рәнге wана ль мәрьва xwәш те. Гәләки пак дьбә, wәки зара дәрва разиньн. Ньзаньм чьма нава щмаәта мәда тьштәки wa һәйә. Дьбежьн кәта чьле заре тәмам нәбә изьн төнә wана дәрхнә дәрва, чьмкө чәве хәлqе дькарьн ль wан кәвьн. Әв тьштәки нә растә. Жь 7—8 рожиеда иди дькарьн тъфале бьвнә дәрва, нав һәwа тәмьз. Ле готи өса бькьн, wәки әw сәрма нәкә.

Йа пенща. Вьра созе мьн дәрһәqа qалкьрьна зарадана. Дохтре щи тәмие дьдә де у бава

кане чь тәһәри дәст бь qалкьрьне бькьн. Һьлбәт, заре wан чаха qал дькьн, гава әwә сагләмә, ле wәхта әw нәхwәш дькәвә тәрка we йәке дьдьн. Чаwa нәхwәш сәр xwәда һат, пера-пера диса qалкьрьне пешда дьбьн.

Гәләки пакә, wәхта зар у мәзьн сьве у эваре тәна кьрас, дәрпе 10—15 дәqа нава мале дьчьн у тен. Паше бәрә-бәрә бәдәне xwә бь пежгира шьл мьздьдьн. Роже әwльн пежгире нава ава широгәрмида шьл дькьн, паше аве бәрә-бәрә сар дькьн.

Тиренще рое жи карәкә мәзьн дьдьнә сагләмийа зара. Ле готи төщар бир нәкьн, wәхта гәләки бәр тәве бьминьн, хенщи шәwате, ро дькарә ль мерьвхә. Ләма жи гәрәке бәрә-бәрә дәркәвнә бәр тәве жь 10-кәта 15 дәqа. Ле әв мәщале әз дьбежьм гәләк щара бона заред лапә бьчук һьнәки чәтьньн.

Мәсәлә, бь ава сар бәдәна зара ду 5—6 мәһйа wанра мьздьдьн.

Xwәйкьрьна заред нәхwәш дһа фәрз, дһа борщдарә. Wәки рьнд мьqати заребьн, әw зу жь нәхwәшие радьбә, зу сәр xwәда те, ле wәхта гөһ наднеда, нәхwәши гәләки дькшинә. Харна зара нәхwәш готи ронбә, витамин навда пърбьн у өсабә, wәки рьнд бе мәкандьне. Гәлә щара жи лазьмә, кө роже нәхwәшиейә әwльн заре лап бьрчи бьһельн. Мәсәлә, нәхwәшик һәйә жера дьбежьн навәша жәрдадайине. Пе заре дьхәбьтә у вәдьрәшә, wәки әм харьне бьднә

нәхwәш навәш у вәрәшандьн дькарьн дhа гӧмрәнбьн у ә'мре заре тенә бьн qәзиае.

Һьнә де у бав дьбежьн wәхта зарә нәхwәшә, готи аве тӧщар ле нәкьн, әв йәка жи нә растә. Нә кӧ тәне нә растә, ло һьла зьрардарә жи. Әм, дохтр, гәлә щара дьбежьн зара текнә нава ава гәрм. Wан чаха qӧлке кӧ сәр черм һәнә вәдьбьн, тамаре хуне фьрә дьбьн, каша хуне пак дьбә. Бь сайа ве йәке жи зара нәхwәш зу qәнщ дьбә. Демәк, һәвално, жь аве мәтьрсьн. Һәрнә сәр дохтр, әwе wәра бежә чька wәхте чь нәхwәшие авлекьрьн кардарә.

Зара нәхwәш жи гәләки дәмана һәwа тәмьздьнә. Wәхта гәрма we бльндбә йане жи дәрва зәф сарбә, готи пәнщәре мале щар-щара вәкьн, wәки һәwа тәмьзбә.

Qанунед һигиенае бона заред нәхwәш дhа фәрзьн. Wәки әw qанунана рьнд нәенә qәдандьне һьм нәхwәшйа заре гәләки дькьшинә, һьм жи wәхта заро бь нәхwәшие жь һәв һьлдане кәтйә, әw дькарә ббә сәрканйа нәхwәшйе бона дор у бәре хwә.

Гәлә qануне дьне жи һәнә. Раст qәдандьна ван пьрсе, кӧ мьн wәра готьн жи, карәкә мәзьн дькарә бьгһинә сагләмийа заре.

ДИФТЕРИЙА МЬХӘНӘТӘ

Дифтерийа нәхwәшийа заранә. Әw жь микроба пешда те, кӧ щара ә'wльн сала 1883 һатнә ә'йанкьрьне. Әв нәхwәши кимли гәwрйа зарада

щиwар дьбә, ле qьрьке, бевьле, гӧһа, чә'ва у органед майинда жи те ханекьрьне.

Мьн иди wә'ра гот, wәки нәхwәши бь микроба пешда те. Әз нһа wәра дhа йәко-йәко бежьм, wәки әм һәвдӧ рьнд фә'м бькьн, чька әв нәхwәши чьйә, чь зьраре дькарә бьгһинә организм, дугьрание чаwа пешда тинә у бь чь тәһәри гәрәке әм пешбәри wейа бькьнә шәр.

Wәхта микроб дәрбази организме дьбә әw гәwриеда дьәwьрә, жә'ре бәрдьдә. Жә'р зутьрәке дәрбази нава хуне дьбә у дьгһижә тәмамийа пареd организме. Wәрга микробада тамаре хуне фьрә дьбьн, тонуса wана дькәвә, диwаре wана жи qәлс дьбьн, парәкә хунейә рон жь тамара дәрте у бь нӧкӧме qнйатед ферментие дьqәтә, бь wи тәһәри пешда те бәтанәки бәтрәнг, ед кӧ алоqева, йане жи щиед майинва дьqәмьтә. Wәхте дохтр дьхwәзә әwи бәтани ракә әw чәтьн радьбә у wәхта радьбә жи хун жь бьне wи дьдә дәр.

Бой әви бәтани ӧлмдарәки наве нәхwәшие дани дифтерит. Дифтерийа бь змане һӧрӧма бәтанра дьбежьн. Һәма жь we йәке жи наве нәхwәшиа дифтерийае пешда һатйә.

Гәло wәхте дифтериае хенщи бәтин иди чь пешда те?

Иди мьн гот, кӧ диwаред тамаре хуне qәлс дьбьн, ләма жи парәкә хуне жи дәрте у qьрка зара дьwәрминә. Һәма дәрәща әwе wәрьмандьне жи мәра дьбежә, чька нәхwәши чьqаси чәтьнә. Мәсәлә, wәки wәрьмандьн дьгһижә ниве qьрьке

əм дьбежьн, wəки бал нəхwəш дифтерийа жə'-рейə дəрəща ə'wльн һəйə у əw wəрма чьqаси алчах дьбə, əwqаси кале нəхwəш чəтьн дьбə, дəрəще дһа чəтьн пешда тен. Һəв башqəкьрьна ван дəрəща гəлəки фəрзə, чьмки wəхте qəнщкьрьне бона һəр дəрəщəке чапа дəрмана у щур'е дəрманкьрьне жи башqəнə.

Нəхwəши бь чь т'əһəри дəрбази зар'а саглəм дьбə?

Сəрканийа нəхwəшие йан зар'а бь дифтериае нəхwəшə, йане жи йа кӧ сəпə-сьламəтə, ле гəwриа wеда микробе дифтериае һəнə. Мəрьвед wар'а дьбежьн ед микробк'еш. Wəхта микроб дəрбази организме зар'а саглəм дьбə (бь комəкдарийа һəwе), листькока, кьнща, дəсмала, п'еж.гира, р'амусане) жь 2—7 р'ожа шунда зар'ə һьнəки нəт'əвьтийə, мə'де wе те гьртьн, сəре wе дешə, рəнге хwə давежə, сьст дьбə, гəwрйа wе дешə, гəрма wе һеди-һеди р'адьбə. Wəхта мəрьв гəwрие дьнһер'ə, р'ожа ə'wльн бəтанəки лапи назьки тəньк те ханекьрьне, гəwри аwqаси сорбуйи нинə, р'ожтьра дьне бəтан иди qальм дьбə у ӧса дьбə чаwа мьн wəр'а гот.

Хенщи эша гəwрие, бəтане wьра, жь йале органед дьнеда тьштə те ханекьрьне, йане на?

Ле чаwа? Һьлбəт пешда тен. Ахьр мьн сəресəрда wəр'а гот, wəки жə'ра дифтериае дəрбази нава хуне дьбə. Хун жи wəва ə'йанə, ль чəму органа дьгəр'ə. Лəма жи кəму орган зəда хwə дьгьрьн. Ле бəри кəмуйа дьл бəтк'ал дьбə, əw зу-зу дьк'ӧгə, тəпаса хуне бльнд дьбə. 2—3 р'ожа шунда хəбата дьл, анəгори р'ожед ə'wльн, сьст дьбə. Мəжу жи гəлəки бефəйдə дьбə, əw дьwəрьмə у щарна жи нəхwəш дькарə вəчьр'ькə.

Жə'ра дифтерийае чьqаси нава хунеда дьминə?

Пьрса wа гəлəки фəрзə. Дохтр жи бона wе пьрсе гəлəки дӧшӧрмиш дьбьн. Нəхwəш чьqаси дəрəнг һəр'ə сəр дохтр, аwqаси кале wи хьраб дьбə. Жə'ра дифтерийае бəре ə'wльн һе нава хунеданə, wəки дəрманкьрьн зу бе т'əшкилкьрьне əw зу жи те һьлдан. Ле wəки ӧса нəбə, жə'р нава органада те гьредан, һəр органəк wи wəхти дьбə кана жə'ре. Хун те парзункьрьне. Парзун жи, һун заньн, гӧрч'ькьн. Əз дьбежьм һун иди сəр кьсə-кьса дьк'əвьн, wəки гӧрч'ьк жи готи qəлсбьн, нə ахьр хуна кӧ те гӧрч'ька жə'ре жи хwəр'а тинə. Р'асти жи ӧсанə, гӧрч'ьк жи дьк'əвəнə нава гəwлаза нəхwəшие.

К'ижан щур'е дифтериае дһа чəтьнə?

Дифтериайа жə'рие тьме жи чəтьнə. Бəри дəwрана советие жь 100-и 10, 15 зар' дьмьрьн, ле нһа, шькьр п'акə, əм тьште ӧса кем дьбиньн.

Ле гəло дифтерийа кижан органе дһа чəтьнə? Дифтерийа гəwрие у йа qьр'ке дһа чəтьньн. Дифтерийа qьр'кер'а щмаə'та мə зə'ф р'аст дьбежə хəнəqутк. Баwар бькə бира wə нəчуйə, wəхта һьнə де сəр зар'е хwəда дьqирьн «Ле хəнəqутк навк'əтана, зар'но!» Созе wан дəрһəqа ве хəнəqуткеданə.

Ле гәло хьртьк чьйә? Әw жи дифтерийайә, йане на?

Әгәр һун дьхwазьн заньбьн, хьртьк дәрәща хәнәqуткейә ә'wльнә. Зар дькöхьн, бемә'нә, мина дика банг дьдьн, чьмкö гәwрйа зар'е дьwәрьмә, һәwа чәтьн дәрбази п'ьшка дьбә, ләма жи öса дькöхьн. Ле, һьлбәт, кәму хьртьк хәнәqутк ниньн. Чьмкö, wәва бь т'әгмина мьн, ә'йанә, wәки зар wәхте сорька, грипе, п'әрсьме жи хьртьке дькәвьн. Бь чь т'әһәри жь һәвдö щöдакьн, чька хьртьк жь чьйә, әw шöхöле дохтрайә, әз жи нахwәзьм щие бадә сәре щамера бьэшиньм.

Дугьранйе дифтерийае кижаньн? Әwә чәтьньн, йане на?

Дифтерийа жи мина нәхwәшиед гöр'ә жь һәвһьлданейә дьне гәлә дугьрани дьһелә. Баwарийа wә ль мьн һәвә, wәки дугьрание ве нәхwәшие жь дифтерийае данахöн.

Дугьрание дифтериае п'ьрьн, ле жь wана зә'ф фәрзьн һәwаһьлдана дьл, зәдәгьртьна мәжу у гöрчька.

Дьл бь чь т'әһәри һәwа һьлдьдә?

Бь кököме жә'ра дифтериае дьл һәwа һьлдьдә, нава тамаре wида рәһәкә башqә пешда те, чаwа щмаә'т дьбежә, әw рәһа тә'лә, әw нькарә п'еше (функсйа) дьл бьqәдинә.

Һәwаһьлдана дьл wәхта дифтерийае 2—3 кәфтйа шунда пешда те. Ньшкева нәхwәш бәтрәнг дьбә, кәвчка дьле wи дешә, вәдьрәшә, мә'де wи те гьртьне, щәгәр у фатәрәшка wи мә-

зьн дьбьн. Әв дугьранийа qәзйакә мәзьнә бона нәхwәш.

Ле мәжу у нерв чаwа дьбьн?

Әw зар'ед, кö бь дифтерийа жә'рие дькәвьн, щарна (жь 100-и 8—9 мәрьв) шьл дьбьн.

Зар нәхwәшийа дифтерийае дöщар дькьн йане на?

Зар'ед кö дифтерийае дькәвьн иммунитете дәст тиньн у ә'мре хwәда иди нәхwәш накәвьн. Ле ван ахьрйа һатә избаткьрьне, wәки жь 100 зар'ед кö бь дифтерийае кәтьнә, 2—3 дькарьн нәхwәшие дöщар бькьн. Әз we жи бир нәкьм wәр'а бежьм, дифтерийа щәм wан аwqаси зрар нинә, әw ськал дәрбаз дьбә.

К'әрәмкьн, әз дәрһәqа qәнщкьрьна дифтериаеда жи wәр'а бежьм.

Дифтерийа зә'ф р'ьнд бь дәрманәки те qәнщкьрьне, әwир'а дьбежьн антитоксина дифтериае. Әwe бь ви т'әһәри дьстиньн: бь жә'ра микробе дифтериае һәспа дәрзи дькьн, нава хуна wанда мqабьли әwe жә'ре мqабьлижә'р (антитоксин) пешда те. Wәки хуна wан һәспа һьлдьн т'опка же башqәкьн. we бьминә шьжу, һәма әw шьжу жи дәрманә. Wәхте зар нәхwәш дькәвьн, әwe шьжуйе дьдьнә wан. Wана бь wейа дәрзи дькьн. Ле wәрьн әм биннә бира хwә әw хәбәре мьн әмәке бәре wәр'а готьн, кö жә'ра дифтериае зу органава те гьредане. Ләма жи готи зар'а пер'а-пер'а дәрзикьн. Һе жә'ре нава хунеданә, әwe бь мqабьлижә'ре бе гьредане. Демәк, әз жи, һун жи һатнә сәр we фькре, wәки чаwа дохтр шькбәрә дәрһәqа

дифтериае гәрәке дәрзикьрьне дәрәнги нәхә. Эп'ещә дәрмане дьне жи һьнә, кӧ к'омәке дьдьнә нәхwәша, ле чь мьн wәр'а гот әw жи бәсә, чьмкӧ йа лапә фәрз әwә.

Ле әм чаwа бькьн, wәки зар' qәт лап бь дифтериае нәхwәш нәк'әвьн, гәло wәлате мәда мәщале ӧса һәнә, кӧ wе йәке биннә сери?

Һьлбәт һәнә. Нһа дәсте мәда мәшаләкә ӧса һәйә, кӧ бе нәхwәшк'әтьне организма зар'ада иммунитете пешда тинә. Әw дәрзикьрьнә. Бона дәрзикьрьне жи әм анатоксине дьдьнә хәбате. Готи һәр де у бавәк һәрт'ъм һәр'ә сәр дохтр, wәки wә'дәда зар'е wи мqабьли нәхwәшйа бенә дәрзикьрьне. Нһа әм мqабьли дифтериае, кӧхке шин у нәхwәшийа тетанусе бь щарәке дькнә шәр', чьмкӧ нһа ваксинәкә мqабьли һәрсе нәхwәшийа һәйә.

Ле әм чаwа заньбьн, гәло зар'е нәхwәшк'әвә, йане на?

Бона wе йәке жи мәщал һәнә. Зәнда зар'а бь жә'ра дифтериае дәрзи дькьн, әгәр щие дәрзикьрьне сор бу, һьнәки wәрьми, демәк организмеда имунитет т'ӧнә у зар'е нәхwәш бьк'әвә.

Мьн бона дифтерийае wәр'а гот, әгәр әw кӧ чь мьн wәр'а гот жь бира wә нәчә, һуне комәкәкә мәзьн бьдьнә һьм зар'ед хwә, һьм жи дохтра, wәки мqабьли ве нәхwәшие бькнә шәр'.

ЗАР'Е ХWӘ ЖЬ СОРЬКА ХWӘЙКЬН

Сорьк нәхwәшийа зар'айә жь һәвдӧһьлданейә гӧр'ә, ле мәрьве мәзьн жи дькарьн бь wе бьк'әвьн, әгәр әwана зартийа хwәда бь wе нәхwәшие нәк'әтьнә.

Сала 1956. Данйа. Р'ожәкә мәһа нисанейә хwәш бу. Гәмике ләнгәр'е хwә һьлкьшанд, бор'ие хьст, бәре хwә да ада Греландйае.

Сәр wе гәмйе матросәки 22 сали һәбу. Һәфтеки бәре әw жь мала хwә вәгәр'йа бу. Һәма р'ожа гәми р'екәт, гәрма wи р'абу, дьк'ӧхйа, дьбеньжи. Мә'де wи ль һәв дьк'әт, копе ч'ә'ве wи жь һәвдӧ дурнәдьк'әтьн. Гәми гьһиштә аде. Һәр кәс чу шӧхӧле хwә. Р'оберт (наве матрос ӧса бу) жи пәйа бу. Дә, хорте щаһьл, р'ожа баһарейә хwәш. Иди бәриәвар бу, хорт бәре хwә да мәйдана листьне. Wьра бьр'ә qиз у хорт т'оп бубун, дьлистьн, шадьбун. Р'оберт жи хwә ӧнданәкьр. Әwи жи һа вир'ә, һа е һанр'а лист. Шәв иди зиз бубу, паше әw вәгәр'йа сәр гәмйа хwә. Сьвәтьре хорти дһа т'ә'ли нәхwәш бу, ль сәр бәдәна wи хьлтнә сор дабунә дәр. Гази дохтр кьрьн. Әwи диагноза сорька лекьр.

Һәфт-һәйшт р'ожа шунда бьнәлйе wьра бь сорька нәхwәш к'әтьн. Ӧса нава мәһәкеда жь 35 һәзар бьнәлийи т'әне 96 мәрьве риспи у пир нәхwәш нәк'әтьн. Ә'мре wан т'әмама жи жь 70 сали жортьр бу.

Чь qәwьми? Чьма ӧса бу? Чьма хенщи за-

р̇а, мәрьве мәзьн жи нәхwәш кәтьн? К̇ӧтаси әw 96 мәрьв чьма нәхwәш нәкәтьн?

Щаба ван пьрса комисиакә мәхсус да, кӧ дәwләте т̇әшкилкьрьбу.

Р̇уки кәт, wәки ль wьр нәхwәшйа сорька 70 сали бәре һәбуйә. Ду wе йәкер̇а кәс нәкәтйә. Ләма жи wәхта Р̇оберте нәхwәш һатйә wьр, әwи нәхwәши т̇әслими т̇әва кьрйә, жь зар̇а кәта мәзьна нәхwәш кәтьнә.

Әw 96 мәрьве кӧ сагләм манә жи зарт̇йа хwәда сорьк дабьрандьнә.

Әве мәсәле да кьвше, wәки сорьк т̇әне нәхwәшйа зар̇а нинә, wәки мәзьн жи дькарьн wе һьлдьн, чаwа мә жоре гот, әгәр бьчуктиеда бь сорька нәкәтьнә.

Әве эпидемиае (бәлабуна сорька) да кьвше, wәки р̇уйе сорькада зар̇ ль бәр жьне гьран дьчьн, зар̇е wана бь кемаси жь дйа хwә дьбьн. Бал зар̇е кәта се сали, мәрьве жь 50 сали жортьр т̇ьме жи дугьрани пешда тен. Һәма бал ед ӧса жи сорьк дьбә нәйнәсйа мьрьне.

Сорьк бь чь т̇әһәри бәла дьбьн?

Wәхта нәхwәш дьк̇ӧхә, йане жи дьбеньжә, бь кәзара вирус жь организма wи дәртенә нава һәwе, әгәр зар̇ед сагләм wьра һәбьн, нәхwәшие һьлдьдьн, ле пер̇-пер̇а нәхwәш накәвьн. Мӧгдарәк (жь 7 кәта 21 р̇ожи) дәрбаз дьбә паше нишане сорькайә сьвтә тенә кьвше.

Нишане сорька к̇ижаньн?

Гәрма зар̇е р̇адьбә, дьгһижә кәта 39—40 дәрәщәйи, мә̇де wе те гьртьне, әw дьбеньжә, дьк̇ӧхә, п̇әрсьме дьк̇әвә, гилез жь поз дькьшә копе ч̇ә̇ва дьwәрьмьн, шиqал дьгрьн у нава 3—4 р̇ожада нәхwәш эп̇ещәйи бәләнгаз дьбә.

Бәтане дев һәwа һьлдьдә, п̇ьзке һурьк ль wьр дәртен, гәwри сор дьбә. Р̇ожа чара-пенща хьлт сәр щане зар̇е дәртен. Дәрк̇әтьна хьлта жи бь щарәкева нае сери.

Р̇ожа ә̇wльн әw ль дора гӧһа, сәрч̇ә̇ва, стӧ, qәфәса синг дәртен. Паше нава 2—3 р̇ожада хьлт ль кәму дәра дьднә дәр.

Сорьк т̇әне нәхwәшйа ч̇ерм нинә. Т̇әмамйа организма мәрьв дьк̇әвә нава мелита wе. Әw мелит щарна аwqаси гӧр̇ә, кӧ ә̇мре зар̇е ль бәр qәзйакә мәзьн дьдә сәкнандьне.

Щарна wәхта зар̇ т̇әзә бь сорька дьк̇әвә, эшәкә бет̇әһәр зьке wеда пешда те.

Эварәке әз нәхwәшханеда дордар бум. Ньшкева зәнгьл хьстьн.

— Дохтр, ща кәрәмкә wәрә п̇ара хирургие,— йәки т̇еледа мьнр̇а гот.

— Ве дәме. Ч̇әнд дәqа шунда әзи кабинета хирургдабум.

Әwи мьнр̇а wа шьровәкьр: Зина 3 салийә, дә̇не сьве анинә нәхwәшхана мә, гәрма wе бльнд бу, сәре wе дешйа. Жь дәст эша зьк нәдьнәwйа, qар̇ә-qар̇а wе бу дьгьрйа, мә нәwербу дәсте хwә бьда зьке wе. Мә, дохтра, qраркьр, wәки р̇увйа wе кор һәwаһьлдайә, ләма жи мә әw qәлашт у чьqла р̇увйа wейә qальнә мина кӧрма дәрхьст, авит. Бәре кәта бьн кӧкӧме дәрменда бу, мәрьва т̇ьре иди лап п̇ак буйә, ле

жь паш ниврода диса эша зьк накәwә. Йа лапә фәрз жи әwә, кӧ хьлте сӧр ль сәр бәдәна qизьке данә дәр.

Әм т'әвайи чунә сәр qизьке. Әз чаwа ч'ә'в ль we кәтьм, мьн кәму тьшт те дәрхьст.

— Сорькьн,—мьн гот.

— Чь дьбежи?

— Созе р'аст!

Әв щабәкә бефәсал бу бона дохтред п'ара хирургиае, чьмкӧ зар'а бь сорька нәхwәш кәтьбу, нав зар'ед дьнеда бу, кӧ һе сорька нәкәтьбун, ле бона нәхwәшиед дьне һатбунә вьра.

Нә гӧнәки дохтре we п'аре бу. Бәле, сорьк щарна зькэшәкә ӧса пешда тинә, кӧ шӧхӧл дьгһинә хирурга.

Гәло чьма?

Чьмкӧ хьлт бәре сәр п'әрда р'увйа пешда тен, әw эше пешда тиньн. Паше т'әзә ль сәр ч'ерм дьднә дәр.

Зар'ед кӧ бещанькьн, бь р'ахите у диат'еза эксудатив (хьшринок) нәхwәшьн, йане жи т'әзә жь нәхwәшикә дьне р'абунә, сорька дһа чәтьн дәрбаз дькьн.

Дугьранйе сорька п'ьр'ьн. Сорьк к'аша хуне, п'әвгӧһастьна һәwае п'ьшькада ӧса дьдә т'әр'бандьне, кӧ гәлә щара һәwаһьлдан пешда те. Һена бәре зар'ед кӧ дьмьрьн, кимли бь һәwаһьлдана п'ьшька нәхwәш дькәтьн. Гӧһе нәхwәш жи гәлә щара һәwа һьлдьдьн. Р'уйе ве йәкеда жи дьбә гьранйа гӧһа у лаԁбун пешда те.

Шкәвта дәве зар'а дьбә бьрин, бат'ьвк ль wьр дьднә дәр, wәхта әw харьне дьхӧн эш пешда те, лэма жи дьтьр'сьн нахӧн, жар дьбьн, бет'әйах дьбьн, жь дәсте хwә дьчьн, ильк дьбар'ьн.

Дугьраникә сорька лапә мьхәнәт жи һәwаһьлдана мәжуйә.

Әв нәхwәшикә бь готьна wә чәтьнә. Гәлә дугьрание дьне жи һәнә, ле әв жи бәсьн, wәки әм заньбьн, кӧ сорьк аwqаси жи сьһал нинә, чьqаси дьбежьн.

Гәло зар'е бәр бьстин бь ве нәхwәшие дькәвьн, йане на?

Зар'ед жь 3 кәта 6 мәһи дәгмә бь сорька нәхwәш дькәвьн. Ле зар'о чьqас бьчукбә, әwqаси нәхwәши бал wи чәтьн дәрбаз дьбә. Ләма жи һәркәс жь мә готи бьщә'динә, wәки зар'а wи сорька дәрәнг һьлдә. Әw йәк тьштәки чәтьн нинә.

Ле чаwа бькьн, wәки зар'о дәрәнг нәхwәш бькәвә?

Нава шмаә'та мәда тьштәки 'wа һәйә: Wәхта зар'е щинара һьнәк сорька дькәвьн, дьбежьн: «Бьмбарәкинә, биньн әм зар'а хwә бьвнә we мале, wәки әw жи сорька сьвьк дәрбазкә».

Әв готьна тьштәки зйандарә. Чьмкӧ кәму зар' бь тәһәрәки сорька накәвьн.

Организма мәрьва фәраq нинә. Р'еаксиа һәр мәрьвәки башqәйә.

Wәки әм дӧ стәгана һьлдьн, тъжи чайкьн, һәр йәке дӧ чьр' шәкьр бавежнә нав, we мина

һәв ширьнбьн. Чьмкӧ qанунед физикае ӧсаньн. Ле wәки әм wан һәрдӧ стәгана тъжи араq бькьн, һәрәке бьднә мәрьвәки, реаксиа wан һәрдӧе жь һәвдӧ башqәбә. Йәк дькарә шабьвә, бьвә «бәрхе xwәде», ле е дьне xwә ӧндакә, хәлqера бьдә хәбәра. Вьра реаксиа организм дһа фәрзә нә кӧ чапа араqе.

А ӧса жи сорьк. Һәму зар бь тәһәрәки нәхwәш накәвьн. Нәхwәши бал һьнәка лап сьһал дьбӧһьрә, ле һьнәке дьн гьран дькәвьн, qәлс дьбьн, дькарьн бьмьрьн. Wәхта сорьк ль дор у бәре wә һәбьн, заред xwә же хwәйкьн. Бир нәкьн, wәки сорьк агьрә, ле зар барутә.

Заред кӧ әмре хwәда щарәке ве нәхwәшие дькәвьн, паше иди иммунитете дәст тиньн у сорька накәвьн. Ле ед һе сорька нәкәтьнә, готи бенә дәрзикьрьне. Дәрманәк һәйә, жера дьбежьн гаммаглобулин, wәхта бь wи дәрзи дькьн, пешйа нәхwәшие те гьртьне, йане жи әw сьһал дәрбаз дьбә.

Нәхwәш готи жь мале дәрнәхьн, чьмкӧ бь wе йәкева нәхwәши дькарә бәлабә.

Зар готи текәвә ньвине, шорбе, авсире, аве qәйсйа, чайе бьднеда. Рое чәнд щара пәнщәра мале вәкьн, кӧ һәwа тәмьзбә.

Дохтре зара бь хwә готи бе мал, сәр заре, әwе жи wе wан ду-дәрмана бьде, чь кӧ лазьмә.

Демәк, wәки әм wәдәда у рьнд пешбәри сорька бькнә шәр, әме кока wан бьqәлиньн.

КӦХКА ШИН ДЬЖМЬНА ЗАРАЙӘ

Сала 1906 дӧ ӧлмдаред Белгиае—Борде у Жангу данә избаткьрьне, wәки кӧхка шин жь микроба пешда те. Пашwәхтие һәму тәре дьниаеда ӧлмдар у дохтр һатнә сәр wе фькре, кӧ расти жи ӧсанә.

Кӧхка шин жи мина сорька нәхwәшйа гӧрә жь һәвдӧһьлданейә. Ле фьрqи жи орта ван һәрдӧ нәхwәшйада һәнә. Wәки зарәкә бь сорька нәхwәш бе нава 100 заред сагләм, 99 жь wана wе әсә нәхwәшкәвьн, ле wәхте кӧхка шин һәр 65 зар дькарьн нәхwәш бькәвьн.

Йа дӧда, заре нәта шәш мәһи бь сорька зәф дәгмә нәхwәш дькәвьн, ле кӧхка шин жь роже әмрә пешьнда дәстпекьри пешда те у зарә чьqаси кӧ бьчукә, әwqаси зьрара нәхwәшие тьрә.

Машина комәкдарйа ләз жь тара нәхwәшханейә wәльдандьне жьнькәк у дӧ заре wейә һәвалщеwи Зьһар у Мьһар анинә нәхwәшхана мә. Ренәмеда ньвиси бун, wәки тьшкед һәрдӧ зара һәwа һьлданә.

Ле wәхта мьн дина хwә даеда, дайик жи бефәсал дькӧхйа. Әз кәтмә ду әнәне у ль мьнра ль һәв һат эпещә пьрс рукихьм. Мьн дйа жьньке тәглифи нәхwәшханекьр у wа же пьрси:

— Qиза тә зартйа хwәда кӧхка шин кәтйә, йане на?

— Дохтр,—әwе гот,—мьн чар зар мәзьнкьрьнә, се кӧр, qизәк. Һәрсе кӧре мьн жи кӧх-

ка шин кәтьн, ле әв qиза мьн нәхwәш нәк'әт.

— Бәле, диса зар' мала wәда һәнә?

— Ле т'öнәнә, шькьр, пенщ нәвйе мьн һәнә.

— Кәс жь wана нак'öхә?

— Ле нак'öхьн? Кәври бьqöлвә, qәт ньзаньм әw к'öхьк жь кö һат, мина холоре жь нава зар'кьнге бәләнгаз дәрнак'әвә.

Мьнва иди ә'йан бу, кö дйа wан һәрдö зар'а, кö бәре нәхwәшйа к'öхка шин һьлнәдайә, нһа нәхwәшә у әw буйә сәрканйа жь һәвдöһьлдане бона һәрдö зар'ед хwәйә һәвалщеwи.

Wәки әве фькра хwә избат бькьм, р'ожтьра дьне мьн гилеза гәwрйа зар'а шандә лабораторйае. Щаб жь wьра һат, wәки бал һәрдö зар'а жи микробе к'öхка шин дитьнә.

Демәк, һәрдö зар' жи бь к'öхка шин нәхwәшбун.

Әw бь готна wә т'ә'лбун, гöһе wан дешйан, бина wана дьчькйа, дьбеньжин, вәдьр'әшйан, шәве п'аки нькарбун р'азана. Р'ож бь р'ож әw т'ьфалана жь дәст хwә дьчун. Дйа wан жи нәхwәш бу. әw гöмр'ән дьк'öхйа, ле хәма wе нинбу. Мә де у зар'ва щигöһәсти от'ахәкә башqә кьрьн, ду-дәрман данә wан, мәһ нивәке шунда әw саг'сьламәт чунә мала хwә.

Әва мәсәла али мә дькә, wәки әм т'öщар бир нәкьн, кö зар'ед лапә бьчук жи бь к'öхка шин дькарьн нәхwәшк'әвьн, әгәр ль дор-бәре wан инфексиа һәйә у әгәр qануне шәрк'арие р'ьнд наенә qәдандьне.

Микроба к'öхка шин гәләки бет'аqәтә, нава

һәwа дор у бәре мәда әw зә'ф зу кьшк дьбә. Wәки öсанә, мала нәхwәшда дезинфексиае накьн, п'әвгöһастьна һәwе жи бәсә бона qьр'буна wан микроба.

Wәхта нәхwәш дьк'öхә, бь кәзара микроб бәри нава һәwе дьдә. Мәрве кö wьра һәнә бь wе һәwе жи нефәса хwә дькьшиньн у микроба жи пер'а дадьqöрчиньн. Микроб ль гәwрйа мәда һәвдö зедә дьбьн, жә'ре бәрдьдьн, зутьрәке (жь 5 кәта 21 р'ожи) нәхwәши пешда те.

Р'оже ә'wльн зар' нәт'әвьтийә, шәве р'аназе, дькә искә-иск, бьстин р'ьнд нагрә, к'ефа wе т'öнә, нак'әнә, набәшьрә.

Паше п'әрсьм пешда те, гилез жь позе нәхwәше те, һеди-һеди дьк'öхә. Гәрм дәгмә р'адьбә. К'öхьк бәрә-бәрә qәwин дьбә у зар' дьфәтьсә. Wәхта нәхwәш дьк'öхә сәрчә'ве wи шин дьбьн, чә'ве wи т'ьжи хун дьбьн, луле хунейә стöкöре дьwәрьмьн, вәдьр'әшә у паше һьнәки р'әвәт дьбә. Ле әв йәк зә'ф накьшинә, к'öхьк зутьрәке диса дәстпе дьбә. Әw зар'е нава чәнд р'ожада öса дьһерә, кö мәрьв wе нас накә.

Wәхте к'öхка шин гьранә, гьли-печи, поз, леве нәхwәш т'ьме шиньн, һәwа г'ере накә, дькә кивә-кив, мә'де wи те гьртьне, щарна навәше дьк'әвә.

П'ьшке мәда бь сайа һәwа т'әмьз п'әвгöһастьна һәwе пешда дьчә, хун т'әмьз дьбә. А wәхте к'öхка шин әв просеса те г'әр'бандьне. Wәки öсанә, просесед ә'мьр жи тенә г'әр'бандьне. Бона

wе йәке жи нәхwәш бь wи т'әһәри ильк дькәвә.

Ӧлмдарәки франсьз,—Трусо, һе жь вьр 100-сали бәре готйә, wәки кӧхка шин һәwаһьлдана qаqәр'ущке у бронханә, әw организма мәда хәлайа һәwе пешдә тинә. Һәwа жи wәхта кем бу, иди wәва ә'йанә, бәри гьшка мәжу у дьл qәлс дьбьн. Мәжу жи малхӧе организма мәйә, wәхте әw qәлс дьбә, организма мә дьбә мина маләкә кәфт малхӧе. К'и чаwа дьхwәзә, ӧса жи дькә. Ләма жи ӧлмдаре кәвн дьготьн: «Кӧхка шин пьшькада һелуне чедькә, ле нәхwәшие дьне wьра һека дькьн».

К'ӧхьк нишанәкә ве нәхwәшиейә әрһәдәйә, ле әw йәк, һьлбәт, надә кьвшие, wәки органед дьне сәп у сьламәт дьминьн. Хәбата мәжу, дьл, пьшька, щәгәре, гӧрч'ька, гьлед мәкандьне те т'әр'бандьне. Нәхwәш бетәйах дьбә, сӧр'әкә сьвьк жи лехә бәдкал дьбә.

Дугьрание к'ӧхка шин дһа чәтьн у дһа мьхәнәтьн, нә кӧ әw бь хwә.

Бәре ә'wльн, к'ӧхка шин п'игарәкә һәwаһьлдана пьшькайә мәзьнә. Р'уйе wеда жи гәлә зар'ед бьчук дьмьрьн. Һьлбәт, әw р'әqәм ви зәманида лап кембуйә, ле диса һәйә. Мьн бь хwә бәр ч'ә'ве хwә дитийә, чаwа зар'а бь к'ӧхка шин нәхwәш фәтьсийә. Мә һәwа, дәрмане щур'ә-щур'ә дае, ле бәрга тьштәки нәгьрт. Йа дӧда, дугьранйа ве нәхwәшиейә дьне жь йале гӧһада пешда те. Әw һәwаһьлдьдьн, дешьн, щарна кем

жь wан дькьшә, р'уйе ве йәкеда мәрьв дькарә жь гӧһа гьран бьминә.

Щарна зар'а нәхwәш вәдьч'ьр'ькә, әв йәк жи р'уйе дугьранйа мәжуданә.

Ӧлмдаре советие данә кьвше, wәки зар'ед кӧ бь к'ӧхка шин дькәвьн, пашwәхтиеда р'ьнд гьврьк набьн, жь һәвале хwә пашда дьминьн, мәкт'әбеда пак һин набьн. Әв йәк жи р'уйе wе йәкеда, кӧ хәлайа һәwе кӧкӧмәки мәзьн сәр межу у бәре ә'wльн, сәр qалке мәжу дьһелә, функсиаед wийә фәрз дьт'әр'бинә.

К'ӧхка шин дәргед организма зар'е ль бәр щур'ә-щур'ә нәхwәшийа вәдькә. Мәсәлә, нһа мә, дохтрар'а, ә'йанә, wәки бьрусйа туберкулйозе организма мерьвда һәвә, к'ӧхка шин wе дьдә гӧр'кьрьне. Р'уйе wеда жи нәхwәши дһа чәтьн дәрбаз дьбә. Чьмкӧ әв нәхwәши тәйахдайна организме гәләки алчах дькә.

Нәхwәшиед ӧса чаwа дизентерйа, грип, тифа зьк, дифтерйа ду к'ӧхка шинр'а дһа зә'ф пешда тен у дһа гӧр' дәрбаз дьбьн.

Демәк, кӧхка шин хайинтие организма мәр'а дькә. Мәрьва тьре әw нәхwәшикә сьвькә. Ле ә'мьр у әw мәсәле, кӧ мьн wәр'а готьн, дәрһәqа тьштәки дьне мәр'а дьбежьн. Әw дьбежьн, wәки кӧхка шин нәхwәшикә мьхәнәтә, пешбәри тьште мьхәнәт жи готи бькнә шәр'. Бькнә шәр'... Кәта те бәр мьле мәрьва.

Шәр'к'ари чь т'әһәри те т'әшкилкьрьне?

Дӧ щур'а—бь профилактика т'омәри у йа спесифик (башqә). Мәрәма профилактика т'омәри

əw башqəкьрьна заред нəхwəшə у сазкьрьна контрола дохтриейə, сəр wан зара, ед кӧ уймиш нəхwəш бунə.

Зара нəхwəш малда гʼалдьдə, ле əгəр малда зар гʼьрьн, qəwле мале нə гʼакьн, йане жи ра-занханеда дьминьн, нəхwəш əʼсə дьшиннə нəх-wəшхана инфексион. Вьра мəщале ӧса тенə саз-кьрьне, кӧ һьм заре qəнщ бькьн, һьм жи ӧса бькьн, кӧ əw нəбə сəрканйа нəхwəшие бона дор у бəре хwə.

Заред кӧ уймиш нəхwəш бунə, бьн конт-рола дохтриеда дьминьн кəта 21 рожа. паше изна wан дьдьн, кӧ əw һəрнə идаред зара (дəр-гушханə, бахче зара, мəктəб). Ле əгəр һьнəк жь wана нəхwəш кəтьн, шəркарие ӧса тʼəшкил дь-кьн чəwа иди мьн wəра гот.

Готи гаммаглобулине бəри wан зарадьн, ед кӧ сьстьн, qəлсьн, бещанкьн, бь рахите, хьшри-ноке нəхwəшьн. Ед кӧ гаммаглобулине дьстиньн дəгмə нəхwəш дькəвьн. Wəхта нəхwəш жи кə-тьн, əw нəхwəши сьһал дəрбаз дькьн.

Шəркарйа спесифик (йа башqə) дһа фəрзə, заре сағлəм бь ваксинае дəрзи дькьн, организ-ма wанда иммунитет пешда те у əгəр əw расти микробе кӧхка шин тен, нəхwəш накəвьн.

Кʼара əве ваксинае гʼьрə. Əw бь щарəкева зара жь дифтериае, кӧхка шин у столбнйаке дьдə хwəйкьрьне.

Дə, wəки созе мьн дəрһəqа дəрзикьрьнейə, wəрьн əз wəра тьштəки дьне жи бежьм. Һьнə де у бав һəнə qайл набьн, wəки заре wана дəр-

зикьн. Əва нə тьштəки растə у тʼьме жи дькарə зьраре бьгһинə сағлəмйа заре.

Растə, рожа дəрзикьрьне гəрма тʼьфале ра-дьбə, щие дəрзие дешə, мəде we ль һəвдькəвə, ле əw йəк зəф накьшинə. Дӧ-се рожа шунда зарə сəлə-сьламəтə. Организма weда жи имму-нитет пешда те у пашwəхтие əw нəхwəш накə-вə бь we нəхwəшие, пешбəри кижане һатйə дəр-зикьрьне.

Əз we wəхте һе нəкиеда дьхəбьтим, хушка дохтре щарəке һат у мьнра шьровəкьр, кӧ де у бавəк һəнə наһельн əз зара wан дəрзикьм. Рожтьра дьне əз у хушка дохтре тʼəвайи чунə we малке. Мьн гəлə тʼəми данə wан, кӧ əw бь-һельн зара wана дəрзи бькьн. Əwан qəйлйа хwə да. Ле сьвəтьре диса йа хwə кьрбунə йəк, нə-һьштбун. Wан чаха мə бь дəсте зоре хwəст заре дəрзикьн, ле wана һеwьрзəкə ӧса бльнд-кьр, кӧ мəфəра мə һатə бьрине.

Əwe сале пайизе əз чумə Москвае кӧ һин-бьм.

Сьвəкə звьстана Москваейə зьвьр бу. Хӧ-маме руйе рое гьртьбу, бəрфе жи кəму дəр бь спичала хwə ньхамтбун. Мьн нəхwəше хwə дьн-һерин. Һəма we дəме хушкəкə дохтрие һатə һӧндӧре палате, мьнра гот:

— Дохтр, мəрве тə жь Əрмəнистане һатьнə, һивйа тəнə.

Мьн лəзандə сьвдəре. Мьн жь чʼəве хwə баwар нəкьрьн. Пешбəри мьн əw де у бав сə-кьнибун, е нəдьһьштьн əм зара wана дəрзикьн.

— Wә херә?—Мьн пьрси.

— Марина мә нәхwәшә.

Р'уйе бехәмйа де у баведа qизка бәләнгаз дифтериае кәтьбу, шьл бубу, нькарбу р'е бьчуйа, wәхта дьхар, фьнщке wер'а дьданә дәр.

— Wә дит, wә бь дәсте хwә ә'щевәкә чаwа ани сәре хwә, wәки wан чаха мә зар' дәрзи бькьра хwә нhа нәдьк'әтә ве р'оже, hун бунә хәниме зар'а хwә.

— Хwәли сәре мьнбә,—де гот,—т'әмам р'уйе мьнда бу.

Әз wанр'а п'әвк'әтьм у р'ожтьр'а дьне мьн зар'а wан нишани дö професоре ә'йан С. Д. Носов у Д. С. Футер да. Зар' hьлданә нәхwәшхане. Р'ожед ә'wльн мәрьва тьре әw бәрбь qәнщбуне дьчу, ле сьвәке, wәхта әз hатмә сәр хәвате, мьнр'а готьн Марина wәфат буйә. Параличе авитбу дьле wе жи, ләма жи мьрьбу.

Дьбежьн: «Хьравбуна маләке авайа кәзар малийә». Р'аст жи дьбежьн. Чь кö hатә сәре wан де у бава готи бьвә дәрс бона т'әмама, wәки зар'е хwә wә'дәда бьднә дәрзикьрьне.

Бона qәнщкьрьна к'öхка шин hәwа т'әмьз, хәбата т'әрбйәтдарйе, харьна бь тәwаш, бльндкьрьна тәйахдана организм, хwәйкьрьна зар'а жь нәхwәшие дьн, гәр'а нава hәwа т'әмьз у гәләтьште дьн к'омәкәкә мәзьн дьднә мә.

Йа жь нәмуйа фәрзтьр әwә, wәки т'ö кәс бир нәкә, кö к'öхка шин нәхwәшикә гьранә, мьхәнәтә, ләма жи готи ль пешбәри wе текнә шәр'.



Сәрәщәм

Сәкиде Ибо (Ибойан)

Ширәте дохтьр

Р'едактор — М. һ. һОВһАННИСЙАН   Э. У. БӘК'ОЕВА

Р'едакторе бәдәwәтие — М. М. БАГДАСАРЙАН

Р'едакторе техникие — В. М. ЕГАНЙАН

ВФ 06929   Т'әмбә 751   Тираж 5000

Т'әслими нәшьрхане кьрьнә 12/V с. 1967

Бона чапкьрьне һатйә qолкьрьне 14/V с. 1968

К'аг'эз 84×108 $^{1}/_{32}$ Бәлге чапкьрьне 3,75

Бәлге нәширәте 2,0

Qимәт 6 кап.

Нәшьрхана № 1, йа сәрwертийа сәнайа полиграфейә сәрәкәйә комитеа Прессаейә дәwләте, р'әх Совета Министред Р'еспублика Әрмәнистанейә Советнейә Сосиалистие.



Qimət 6 kap.